

THERAPEUTISCHES KLETTERN FÖRDERT...

...im psychischen Bereich:

- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Selbstwert
- soziale Kompetenzen
- Umgang mit Ängsten
- Vertrauen in sich und andere
- besseren Umgang mit Frustrationen
- Erfahrung eigener Grenzen

...im physischen Bereich:

- Koordination
- Gleichgewicht
- Grob- und Feinmotorik
- Dosierung der eigenen Kraft
- Ausdauer
- Regulierung der Körperspannung

...im psychischen und physischen Bereich:

- Reaktionsfähigkeit
- räumliche Wahrnehmung
- Handlungs- und Bewegungsplanung
- sensorische Integration

NÄCHSTE STATTFINDENDE GRUPPE

Beginn: April 2013

Einzelklettern auf Anfrage (für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene mit oder ohne Behinderung)
jederzeit möglich

NÄHERE INFORMATIONEN:



Mag. Susanne Wallner

Klinische u. Gesundheits-
psychologin, Übungsleiter
Therapieklettern
Tel.: 0680/24 00 628



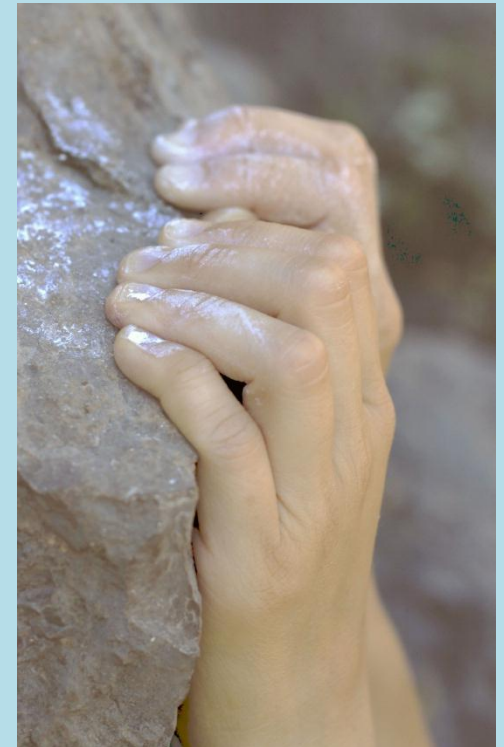
Katrin Ramsbacher

Physiotherapeutin
Übungsleiter Therapie-
klettern
Tel.: 0660/311 53 96

office@psychologie-wallner.com

k_ramsbacher@hotmail.com

THERAPEUTISCHE KLETTERGRUPPE



KLETTERN ALS THERAPIE

**IN DER PSYCHOLOGIE
UND PHYSIOTHERAPIE**

UNSER ANGEBOT

WÖCHENTLICHE GRUPPEN:

Beginn: April 2013

DAUER:

10 Wochen

Ein Nachmittag (1,5 Std.) / Woche

ORT:

Kletterhalle Wien

Erzherzog-Karl-Straße 108

1220 Wien

TEILNEHMER:

4-6 Personen (keine Altersbeschränkung)

KOSTEN:

€ 43,- pro Person pro Termin (inkl. Halleneintritt
und. Leihmaterial)

VORAUSSETZUNG:

Therapeutisches Klettern ist grundsätzlich für alle Personen geeignet, die Spaß an Bewegung haben und Klettern ausprobieren möchten. Es ist keine Voraussetzung, sportlich zu sein!

THERAPEUTISCHES KLETTERN

Klettern ist eine Trendsportart die immer mehr Menschen in ihren Bann zieht. Auch im therapeutischen Sinne lassen sich durch das Klettern gezielt verschiedene Bereiche fördern, wie z.B. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, Grob- und Feinmotorik, Kraft-Ausdauer, Umgang mit Emotionen und vieles mehr.

WAS ERWARTET DIE KURSTEILNEHMER?

Zu Beginn werden die TeilnehmerInnen mit dem Medium Kletterwand vertraut gemacht. Übungen zum Thema Vertrauen, Grenzen, Angst uvm. sind dabei von großer Bedeutung. Parallel dazu können die TeilnehmerInnen verschiedene Bewegungsformen und -techniken an der Boulderwand (= Kletterwand in Absprunghöhe mit Weichmatte) ausprobieren und unter Anleitung üben. Je nach Fähigkeiten und Interesse wird den TeilnehmerInnen weiterführend das Seilklettern nähergebracht. Weder Wettkampf noch Höhe spielen beim therapeutischen Klettern eine Rolle.

WARUM PSYCHOLOGIE + PHYSIOTHERAPIE?

Beim Klettern sind sowohl körperliche Fähigkeiten (wie Klettertechnik, Kraftdosierung, Ausdauer usw.) als auch psychische Elemente (wie Umgang mit den eigenen Ängsten, Aufmerksamkeit, Vertrauen in sich und andere) entscheidend.

Aus diesem Grund ist es uns wichtig, im Rahmen der therapeutischen Klettergruppe die Professionen Psychologie und Physiotherapie zu vereinen. Diese Kombination bietet die Möglichkeit, individuell auf die Besonderheiten jeder einzelnen Person einzugehen.

