

## THERAPEUTISCHES KLETTERN TRAINIERT...

### ...im physischen Bereich:

- Bauch-, Rücken- und Schultergürtelmuskulatur zur Schmerzprävention
- Gleichgewicht und Koordination
- Grob- und Feinmotorik
- Dosierung der eigenen Kraft
- Ausdauer
- Regulierung der Körperspannung

### ...im psychischen Bereich:

- Problemlösungsstrategien
- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Vertrauen in sich und andere
- Selbstwert
- Umgang mit Ängsten
- Erweiterung eigener Grenzen

### ...im psychischen und physischen Bereich:

- Reaktionsfähigkeit
- Handlungs- und Bewegungsplanung
- Körperbewusstsein

## NÄCHSTE STATTFINDENDE GRUPPE



**Einzelklettern auf Anfrage** (für Kinder, Jugendliche und Erwachsene) **jederzeit möglich**

### NÄHERE INFORMATIONEN:



**Mag. Susanne Wallner**

Klinische u. Gesundheitspsychologin, Übungsleiter  
Therapieklettern  
Tel.: 0680/24 00 628



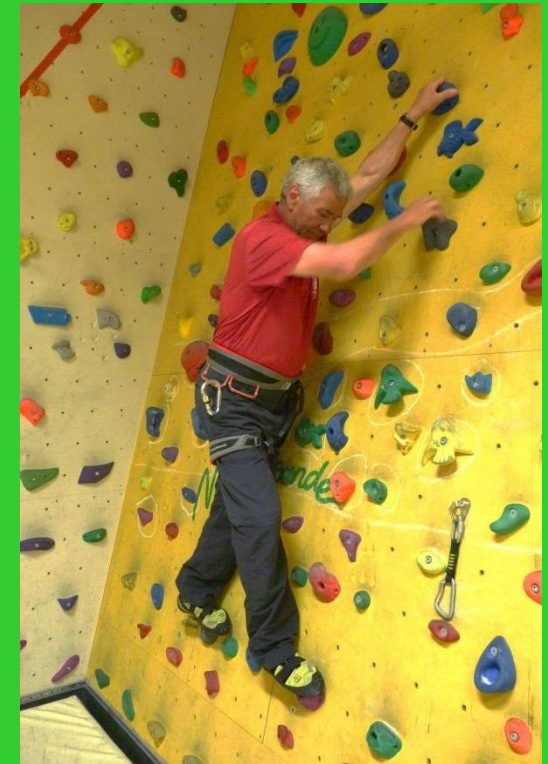
**Katrin Ramsbacher**

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

[office@psychologie-wallner.com](mailto:office@psychologie-wallner.com)

[info@katrinramsbacher.at](mailto:info@katrinramsbacher.at)

## THERAPEUTISCHE KLETTERGRUPPE 50+



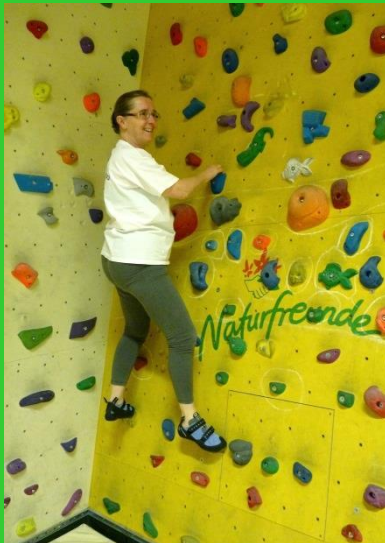
**KLETTERN ALS THERAPIE**

**IN DER PHYSIOTHERAPIE  
UND PSYCHOLOGIE**

## UNSER ANGEBOT

### WÖCHENTLICHE GRUPPEN:

- DAUER:** 10 Wochen (1,5 Std./Woche)
- ORT:** Kletterhalle Wien  
Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien
- TEILNEHMER:** 4-6 Personen
- KOSTEN:** € 43,- pro Person pro Termin  
(inkl. Eintritt und Leihmaterial)



### VORAUSSETZUNG:

- Freude an Bewegung
- Keine Grundkenntnisse erforderlich

## THERAPEUTISCHES KLETTERN

Klettern ist eine aufstrebende Sportart 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 erhalten die Teilnehmer eine Einführung in das Medium Kletterwand. Übungen zum Thema Vertrauen, Grenzen, Angst uvm. sind dabei von großer Bedeutung. Parallel dazu können die Kletterer verschiedene Bewegungsformen und -techniken an der Boulderwand (= Kletterwand in Absprunghöhe mit Weichmatte) ausprobieren und unter Anleitung üben.

Je nach Fähigkeiten und Interesse wird den Teilnehmern weiterführend das Seilklettern nähergebracht.

Weder Wettkampf noch Höhe spielen beim therapeutischen Klettern eine Rolle.

## WARUM

### PSYCHOLOGIE + PHYSIOTHERAPIE?

Durch spezielle Positionen an der Kletterwand werden Rücken-, Bauch- und Schultergürtelmuskulatur gezielt unter physiotherapeutischer Anleitung gekräftigt.

Im psychologischen Bereich werden gezielte Problemlösungsstrategien entwickelt sowie die Aufmerksamkeit trainiert. Zudem kann der Umgang mit eigenen Ängsten bearbeitet werden.

