

RÜCKEN-FIT DURCH KLETTERN



THERAPEUTISCHES KLETTERN

**IN DER PHYSIOTHERAPIE
UND PSYCHOLOGIE**

UNSER ANGEBOT

1-TAGESWORKSHOP:

DAUER: 9:30 – 16:30 (inkl. Mittagspause)

ORT: Kletterhalle Wien
Erzherzog-Karl-Straße 108
1220 Wien

TEILNEHMER: 4-6 Personen

KOSTEN: € 119,- pro Teilnehmer
(inkl. Eintritt und Leihmaterial)



VORAUSSETZUNG:

Anfängerkurs: Für diesen Kurs werden **keine** Voraussetzungen – wie Vorkenntnisse, Sportlichkeit und/oder Schwindelfreiheit – benötigt.

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. Stärkung des Bewegungsapparates, Problemlösung, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, Kraft-Ausdauer, Umgang mit Emotionen und vieles mehr.



Weder Wettkampf noch Höhe spielen beim Therapeutischen Klettern eine Rolle.

KURSPROGRAMM

09:30-12:30 UHR:

Die TeilnehmerInnen werden zunächst mit dem Medium Kletterwand vertraut gemacht und können verschiedene Bewegungsformen und -techniken an der Boulderwand (=Kletterwand in Absprunghöhe mit Weichmatte) ausprobieren und unter Anleitung trainieren.

Spezielle Übungen zur Muskelkräftigung werden mit physiotherapeutischer Unterstützung erarbeitet. Je nach Beschwerdebild wird auch ein weiterführendes Programm für zu Hause erstellt.

13:30-16:30 UHR:

Nach der Mittagspause werden den Teilnehmern Seilklettern und Sicherungstechnik nähergebracht. Das Augenmerk liegt dabei auf Bewegungsplanung, Kraftdosierung, Koordination und Gleichgewicht. Zusätzlich fließen auch die Themen Vertrauen, Grenzen und Angstbewältigung mit ein.

Abschließend wird mit den KursteilnehmerInnen besprochen, wie sie ihre Erfahrungen an der Kletterwand in ihren Berufsalltag integrieren können.

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
- Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Vertrauen in sich und andere
- besseren Umgang mit Frustrationen
- Erfahrung eigener Grenzen
- Selbstwert
- Umgang mit Ängsten

...im psychischen und physischen Bereich:

- Reaktionsfähigkeit
- Handlungs- und Bewegungsplanung
- Körperbewusstsein

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

info@katrinramsbacher.at