

Information zu inklusiven, therapeutischen Klettergruppen

Warum ist das Klettern (im Allgemeinen) therapeutisch wertvoll?

Beim Klettern können Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Grenzen kennenlernen und im wahrsten Sinne des Wortes über ihre Grenzen hinaussteigen. Die Eigenmotivation wird geweckt und die Teilnehmer lernen Verantwortung für ihren Kletterpartner zu übernehmen bzw. dem Kletterpartner zu vertrauen.

Durch das Klettern werden z.B. insbesondere folgende Bereiche gefördert:

- Wahrnehmung (Sensibilität, Gleichgewicht, Körperschema)
- Motorik (Koordination in all ihren Varianten, Reaktion, Kraft, Ausdauer, Körperspannung)
- Kognition (Definieren eines Zieles, Handlungsplanung, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Problemlösestrategien, Einhalten von Regeln)
- Sozio-emotionaler Bereich (Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbsteinschätzung, Verantwortungsbewusstsein, Reflexionsfähigkeit, Vertrauen, Frustrationstoleranz, Kommunikation, Konfliktsituationen lösen, Rücksicht nehmen, soziale Kompetenz)

Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der einen bewussten und positiven Umgang mit Einschränkungen, eine Akzeptanz der Krankheit und einen präventiven Übertrag in den Alltag fördert und unterstützt. Schwerpunkte liegen darin, einen positiven Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen zu erarbeiten und zu einer Balance der Handlungsbereiche beizutragen.

Ist das Klettern gefährlich?

Natürlich ist Klettern eine Risikosportart, doch in der Kletterhalle ist das Unfallrisiko unter Berücksichtigung der Kletterregeln sehr gering. In der Halle besteht keine Gefahr, sich den Kopf an überhängenden Felsen zu stoßen oder durch einen Steinschlag verletzt zu werden. Jeder hat einen Hüftgurt (wenn notwendig auch einen Komplettgurt) und Kletterschuhe an. Die Teilnehmer klettern „Toprope“, d.h. sie werden von einem von oben kommenden Seil gesichert und können deswegen maximal die Seildehnung (ca. 50cm, je nach Körpergewicht) „fallen“. Die Kinder / Erwachsenen werden entweder vom Betreuer gesichert oder sichern sich gegenseitig unter Anleitung. Es werden Sicherungsgeräte (Tube, Autotubes wie Klick-up oder Fish etc.) benutzt, die das sichere Sichern sogar mit wenig Kraft möglich machen. Die überschaubare Teilnehmerzahl (i.d.R. 1:4 oder 2:8) ermöglicht eine gute und sichere Betreuung. Zum Vorstiegsklettern werden nur die Teilnehmer hingeleitet, die sich der Gefahren eines erhöhten Sturzrisikos und einer längeren Sturzhöhe bewusst sind. Das Heranführen an diese Art der Kletterei geschieht behutsam und mit Vorsicht. Auch muß eine gewisse Körperspannung vorhanden sein um eventuell auftretende Stürze abfangen zu können. Ist die Körperspannung nicht vorhanden (hypotone Muskulatur), besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr. Diese Gefahr ist bereits im Boulderbereich (=Klettern in Absprunghöhe) durch ungezieltes Abspringen vorhanden. Kleine Schürfwunden können entstehen, wenn man sich an der rauen Kletterwand stößt. Mit einer Hose, die über die Knie geht, kann man das weitestgehend vermeiden. Ebenso bietet das Hallengeschehen ein gewisses Gefahrenpotential durch evtl. rücksichtslose andere Kletterer oder durch geringe Gefahreinschätzung ihrer Umwelt seitens der Teilnehmer.

Rahmenbedingungen:

Veranstalter ist der Stützpunkt Inntal e.V. Eine inklusive, therapeutische Klettereinheit dauert 1,5 Stunden. An den Kursen kann ohne Vorliegen einer ärztlichen Verordnung teilgenommen werden. Die Durchführung der Kurse findet in Kletterhallen, Sportklettergärten oder speziell ausgesuchtem Gelände statt. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen Stützpunkt Inntal e.V. und dem Teilnehmer.

Preisinformation:

Die aktuellen Kursgebühren findet Ihr im Internet unter www.stuetzpunkt-inntal.de, auf dem Aufnahme-Antrag oder auf Anfrage bei uns. An den Kursen kann wöchentlich oder auch 14-tägig teilgenommen werden. Soweit nicht anders vereinbart werden alle anfallenden Kursbeiträge per SEPA-Lastschriftmandat monatlich rückwirkend vom angegebenen Konto eingezogen.

Die Kurse finden ganzjährig, außerhalb der bayerischen Schulferien statt.

Die Monatsbeiträge berücksichtigen die Kletterfreie Zeit bereits um Euch bürokratischen Aufwand zu ersparen.



Information zu inklusiven, therapeutischen Klettergruppen

Hiermit versichere ich, dass ich über die Inhalte und Gefahren des Kletterns, insbesondere des inklusiven, therapeutischen Kletterns, informiert bin. Es liegen derzeit keine gesundheitlichen Einschränkungen vor, die einer Teilnahme am Kurs entgegenstehen würden (Im Zweifel Einverständnis des Arztes einholen). Sollten solche Einschränkungen im Laufe des Kursgeschehens auftreten, werde ich dies unmittelbar der Kursleitung mitteilen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich den Erhalt der Information zum inklusiven, therapeutischen Klettern und erkläre mich damit einverstanden.

Die Entscheidungen des Trainers erkenne ich an und leiste ihnen folge. Die Nutzungsbedingungen der jeweiligen Kletteranlage habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit erkläre ich, dass mein Kind bzw. ich

NAME, VORNAME des Teilnehmers

GEBURTSTAG

an der therapeutischen Klettergruppe teilnehmen darf.

ORT

DATUM

UNTERSCHRIFT (in Druckbuchstaben)
Mitglied über 14 Jahre

ORT

DATUM

UNTERSCHRIFT (in Druckbuchstaben)
Gesetzlicher Vertreter / Betreuer

