

Training der motorischen Leistungen beim Bouldern – Klettern ohne Kletterseil in Absprunghöhe, gesichert durch dicke Matten

Was wird genau geschult?

Gezieltes Training für

- Tonusregulation (z. B. bei Haltungsschwäche) und Kraftdosierung
- Gleichgewichtsregulation
- Koordination beider Körperhälften/Überkreuzung der Körpermittellinie
- Hand-Hand- und Hand-Auge-Koordination
- Planung von Bewegungsabläufen
- Einhaltung von Reihenfolgen, Frequenzen und Rhythmen
- adäquate Reizverarbeitung
- zielgerichtetes Arbeitsniveau
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Unsere Passion – wir bringen Sie mit Freude auf den richtigen Kurs!

Klettern ist ganzheitlich und trainiert den ganzen Körper. Nach wenigen Minuten spürt man viele Körperregionen und Muskeln, die man schon lange nicht mehr wahrgenommen hat. Die motorischen Anforderungen helfen, die Koordination der Extremitäten zu verbessern. Körperspannung und Körperwahrnehmung werden gezielt gefördert.

Im kognitiven Bereich lernen die Kinder, sich zu konzentrieren, ihre Handlungen zu planen und Regeln einzuhalten. Schnelle Bewegungen führen nicht zum Ziel. Die Kinder müssen innehalten, den nächsten Griff suchen und einen sicheren Tritt austesten.



Vorausschauendes, planendes Vorgehen wird geschult. Dies kann sowohl überleitete Bewegungen als auch eine sehr ängstliche Herangehensweise regulieren.

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wachsen. Klettern gibt ein klares Ziel vor: „Ich will nach oben!“. Die Bewegungsautomatisierung wird spielerisch, eigenverantwortlich und lustbetont gelernt und sichert Erfolgserlebnisse. Die Kinder erfahren Freude, entwickeln Ausdauer und experimentieren aus eigener Motivation an ihren Möglichkeiten und Grenzen neuer Bewegungen.

Die sozialen Fähigkeiten werden durch das gemeinsame Erleben, das Vertrauen in den/die Klettertrainer/-in sowie in die Gruppe und durch die notwendige Kommunikation gestärkt.

Zielgruppe: Patienten, die schon in ergotherapeutischer Einzelbehandlung waren und Klettern als Sportart ausüben möchten.

Termine: wöchentlich jeden Dienstag von 17:45 bis 19:00 Uhr, samstags auf Anfrage. Als Projektwochen in den Ferien jeden Tag von 9:00 bis 11:30 Uhr in der Ergotherapiepraxis Schindler an der Boulderwand. Krönender Abschluss in der Kletterhalle oder am Fels (je nach Wetterlage).

Boulderkarte: (Wir empfehlen ein Training mit acht Terminen, alle Preise sind pro Person.)

Einzeltermin: 85 € pro 75 Minuten / 8er-Karte: 630 €

2er-Gruppe: 44 € pro 75 Minuten / 8er-Karte: 300 €

3er-Gruppe: 31 € pro 75 Minuten / 8er-Karte: 210 €

4er-Gruppe: 22 € pro 75 Minuten / 8er-Karte: 150 €

Melden Sie sich bei Interesse bitte rechtzeitig an!

Bei uns sind Sie in den besten Händen! Das Training wird ausschließlich von erfahrenen Therapeuten mit Zusatzausbildungen durchgeführt.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an **Frau Kaiser** (Ergotherapeutin, Übungsleiterin Sportklettern) oder an die Praxisinhaberin **Veronika Schindler**.

Dieses Angebot ist eine Selbstzahlerleistung unserer Praxis und wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

