

Was genau ist Reha-Klettern?

Reha-Klettern wird in verschiedenen Bereichen der Therapie nach oder ergänzend zu einer Reha eingesetzt. Ziel ist es, den kompletten Bewegungsapparat zu trainieren und zu stärken. Im Vordergrund stehen die Körperwahrnehmung, Koordination, Motorik und Konzentration. Das Training findet an Kletterwänden (Bouldern) in Absprunghöhe und an Sportkletterwänden mit Seil statt.

Krankheit als Chance nutzen

Durch die Konfrontation mit den eigenen körperlichen wie psychischen Hürden findet eine Selbstreflektion statt. Diese Wahrnehmung hilft uns Stück für Stück gemeinsam deine persönlichen Grenzen zu verschieben.

„GEHE DEINEN EIGENEN WEG,
SCHREIBE DIE REGELN NEU.“



In 3 Schritten gemeinsam Grenzen verschieben



- 1 Wo stehst Du?**
Gemeinsam finden wir heraus, wo deine individuellen Stärken und Schwächen liegen.
- 2 Wo willst Du hin?**
Gemeinsam definieren wir dein persönliches Ziel.
- 3 Wie erreichst Du dein Ziel?**
Gemeinsam verwandeln wir Schritt für Schritt deine Schwächen in Stärken.

Wem hilft das Reha-Klettern?

Rehaklettern richtet sich an alle zentral neurologisch betroffenen Menschen mit Bewegungsängsten, Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen oder Einschränkungen in der Grob- und Feinmotorik.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Stehfähigkeit, Klettererfahrung nicht erforderlich.

Gruppen- (bis max. 4 Personen) wie auch Einzeltraining nach Absprache.

info@plaisir-klettercoach.de
Tel: +49 (0)151 165 04 175

