



# theraclimb

Therapeutisches Klettern

**„Nicht der Berg ist es, den man bezwingt, sondern das eigene Ich.“** *Edmund Hillary*

## Warum Klettern?

Klettern ist, genauso wie laufen, ein natürliches Bewegungsmuster, das für unsere Vorfahren (über)lebenswichtig war. Heute ist es ein Sport, der Menschen aller Altersklassen aus vielfältigen Gründen fasziniert und Spaß macht.

Beim Klettern fordern wir den gesamten Körper von den Fingerspitzen bis hin zu den Füßen. Aber nicht nur das! Denn: „Der stärkste Muskel beim Klettern ist das Gehirn“. Als Kletternde sind wir aktiv handelnde und erlebende Menschen.

Wir sind hoch konzentriert. Wir setzen uns Ziele, überwinden Schwierigkeiten, treten in Kontakt mit anderen, teilen unsere Erfahrungen, Strategien und Erfolge. Wir sammeln Erkenntnisse, nehmen diese mit in den Alltag und lassen uns durch sie bei unseren täglichen Herausforderungen inspirieren.



Verein Prof. Herman  
A. Krüger e. V.

unterstützt durch:

**NORDWAND**  
Erfurt



# Wann setzen wir Klettern ein?

In Rahmen der Integrationsbegleitung und der Sozialen Unterstützung klettern wir mit Interessierten, wenn es dem Erreichen ihrer persönlichen und beruflichen Ziele dient. Dabei können folgende Erlebensbereiche im Zentrum stehen:

- Angst
- Beziehung, Soziales
- Freude und Flow
- Grenzen
- Körpererfahrung
- Leistung und Lernen
- Selbstwert und Selbstvertrauen
- Wahrnehmung und Konzentration
- Ziele und Planung

Therapeutisches Klettern findet an künstlichen Kletterwänden (z. B. Kletterhalle Nordwand in Erfurt) statt. So lassen sich Schwierigkeiten und Aufgaben an die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden anpassen.

# Wie kann ich teilnehmen?

Welche Voraussetzungen für eine Teilnahme gelten erfahren Sie von den Mitarbeitenden während der Beratungsgespräche, in einem Telefonat oder per Mail.

## **Verein Prof. Herman A. Krüger e. V.**

OT Neudietendorf • Bergstraße 9 • Nesse-Apfelstädt

René Arnold

0172 7402507

rarnold@kruegerverein.de

Susan Ose

036202 26-178

sose@kruegerverein.de

**[www.kruegerverein.de](http://www.kruegerverein.de)**

