

A photograph of a person climbing an indoor rock wall. The wall is covered in colorful climbing holds. A large window in the background shows a green outdoor area. The text 'KLETTERN' is overlaid in large white letters.

# KLETTERN

IN DER HALLE  
ODER AM FELS

Die Kletternden entdecken ihre eigenen Stärken, wie Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und finden kreative Lösungsansätze für Kletterprobleme. Indem sie sich mit unterschiedlich schwierigen Herausforderungen auseinandersetzen, entwickeln sie eine realistische Selbsteinschätzung. Die Überwindung von Hindernissen stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit. Beim Klettern verlassen sich die Partner vollständig aufeinander. Dadurch wird kooperatives Verhalten gefördert. Kletternde und Sichernde stehen in direktem Bezug zueinander. Verantwortungsbewusstsein und Vertrauensentwicklung sind dabei wichtige Faktoren



## KLETTERN

Klettern an natürlichen Felsen oder in künstlichen Anlagen ist bei unseren Veranstaltungen sehr beliebt. Dieser Sport bietet vielfältige, pädagogische und therapeutische Möglichkeiten. Beim Klettern können persönliche und soziale Kompetenzen gestärkt werden.

Klettern ist eine der wenigen Sportarten, den unterschiedlichsten Menschen mit unterschiedlichsten Fähigkeiten und Fertigkeiten wunderbar gemeinsam betreiben können. Dabei kommen alle auf ihre Kosten, lernen voneinander und erleben eine besondere Form der Gemeinsamkeit.



## ABSEILÜBUNGEN

In der Erlebnispädagogik wird das Abseilen oft als beeindruckendes Highlight verwendet, normalerweise als krönender Abschluss eines Programms. Dies gilt insbesondere, wenn es darum geht, sich aus erheblichen Höhen abzuseilen.

Die Menschen sichern sich dabei selbst und erleben ein hohes Maß an Eigenwirksamkeit und Selbstständigkeit. Abseilen kann unkompliziert abgesichert werden, so dass auch Kinder oder Menschen mit Behinderungen oder Erkrankungen gut teilnehmen können.