

## **KLETTERTRAINING**

### **Warum Klettern?**

Da gibt es doch einige Gründe!

- Wer klettert ist zu 100 % auf sein Tun konzentriert. Es gibt in Gedanken kein gestern und kein morgen, man bewegt sich ausschliesslich im Jetzt (Flow)
- Klettern ist die harmonische Verschmelzung von Technik, Beweglichkeit, Kraft und Entschlossenheit
- Klettern ist die perfekte Verbindung von Geist und Körper
- Schulung von Bewegungsgefühl und Körperwahrnehmung
- Training der Körperstabilität
- Schulung der Feinkoordination
- Steigerung des Selbstwertgefühles
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Training des gesamten Körpers
- Training von Kraftausdauer und Maximalkraft
- Training der Körperstabilität und Haltemuskulatur
- Für junge bis ältere Menschen gleichermaßen geeignet
- Ideal für hyperaktive Kinder
- Auch bei Rückenproblemen geeignet
- Klettern wird bei Reha und Physio eingesetzt für Muskelaufbau und Stabilisation
- Ungefährlich, da immer in Absprunghöhe (Bouldern)
- Macht sogar unsportlichen Personen Spass