Die gute Nachricht:

Die Kletterwand im Schulzentrum wird in den kommenden Osterferien erweitert. Dann wird das Klettersportangebot im TV Blomberg erheblich ausgebaut und noch interessanter gestaltet.

Unsere Klettergruppen nutzen seit einigen Jahren die vorhandenen Kletteranlagen. Und sie besuchen regelmäßig attraktive Kletterfelsen und Kletterhallen in der Nähe.

Sie profitieren von ihrem Sport auf vielfältige Art und Weise:
- Weil Klettern ein super Training für den Körper und die Psyche ist
- Weil Klettern sämtliche Muskeln, Sehnen und Bänder trainiert
- Weil Klettern die Körperwahrnehmung verbessert
- Weil Klettern einfach Spaß macht

Dass der TV Blomberg mit seinem Kletterangeboten, übrigens einem Alleinstellungsmerkmal unter den lippischen Sportvereinen, auf einem guten Weg ist, das zeigt eindrücklich der kürzlich ausgestrahlte Beitrag des NDR in seiner Reihe Gesundheitsratgeber.

Daraus zitieren wir nachfolgend einige interessante Passagen:
Vorweg bemerkt sei, dass wir hier in Blomberg kein explizit Therapeutisches Klettern anbieten können, aber so gut wie alle nachfolgend aufgeführten Wirkungen erzielen kleine und große Kletterinnen und Kletterer auch hier bei uns im TV in Blomberg.

Neugierig geworden? Dann nichts wie hin, wir freuen uns über alle die uns besuchen und mit uns gemeinsam diesen schönen Sport erleben möchten

Aus Info zur NDR Sendung
Therapeutisches Klettern - Anwendung und Wirkung

Klettern ist eine Form der menschlichen Bewegung, die dem Krabbeln ähnelt. Eine bekannte Bewegung aus der Kinderzeit, die für viele Menschen besonders motivierend ist. Dies machen sich Klettertherapeutinnen und -therapeuten zunutze. Die Bewegungstherapie wird in der Prävention, Therapie und Rehabilitation eingesetzt.

Therapeutisches Klettern ist Training für Körper und Psyche

Das therapeutische Klettern hat viele positive Eigenschaften. Es ist ein Ganzkörpertraining und fördert:

- Kraft und Körperspannung
- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Koordination
- Beweglichkeit und Stabilität der Gelenke, Sehnen, Bänder
- Körperflexibilität durch fließende Körperbewegungen und muskuläre Anspannung

Dass Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigt werden, hat auch positive psychische Auswirkungen auf:

- Konzentrationsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit
- Motivation
- Vertrauen in den eigenen Körper

Weitere wichtige Aspekte, die beim therapeutischen Klettern eine wichtige Rolle spielen, sind Verantwortungsbewusstsein, Kommunikation und gegenseitiges Vertrauen.

Muskeln, Bänder und Sehnen werden trainiert

Der gesamte Körper bewegt sich während des Trainings. Dies bedeutet für den Körper ein effektiveres Training als bei einfachen Bewegungen. Die Teilnehmenden müssen sich auf bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen konzentrieren, geschädigte oder geschwächte Bereiche müssen sich anpassen. Der gesamte Bewegungsapparat muss dreidimensional funktionieren, Bänder, Sehnen oder Muskeln arbeiten mit und werden trainiert.

Bessere Körperwahrnehmung bei neurologischen Erkrankungen

Auch bei Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, ADS, ADHS wird therapeutisches Klettern erfolgreich eingesetzt. Älteren Menschen kann die Therapie helfen, Muskeln aufzubauen und das Gleichgewicht zu trainieren. Der Gang wird sicherer – ein wichtiger Baustein für eine Sturzprophylaxe.

Wenn wer mehr wissen möchte, hier der Link zu dem NDR Beitrag:

Therapeutisches Klettern - Anwendung und Wirkung | NDR.de - Fernsehen - Sendungen A-Z - Visite