

Klettern zur Gesundheitsfürsorge – körperlich aktiv, mental gestärkt

Ziel der Fortbildung ist es, Klettern als ganzheitliches Mittel der Gesundheitsförderung kennenzulernen – sowohl in körperlicher als auch in psychischer Hinsicht. In einem theoretischen Vormittagsteil werden die gesundheitsbezogenen Wirkungen des Kletterns vermittelt und reflektiert. Am Nachmittag können die Teilnehmenden eigene Bewegungserfahrungen in der Kletterhalle sammeln und die Praxis als Ressource für Körperbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Stressabbau erleben.

Inhalte:

Theorieteil (Vormittag):

- Gesundheitsförderung durch Bewegung: Grundlagen und Bedeutung
- Klettern als ressourcenorientierter Zugang zur Gesundheitsfürsorge
- Psychische Wirkfaktoren: Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen
- Pädagogische und therapeutische Einsatzmöglichkeiten

Praxisteil (Nachmittag in der Kletterhalle):

- Einführung in Sicherheitstechniken und Sicherheitsregeln
- Praktisches Klettern mit Fokus auf Selbsterfahrung und Gruppendynamik
- Reflexion körperlicher und psychischer Prozesse während der Aktivität
- Transfer in die berufliche Praxis und Gesundheitsförderung im Alltag

Kurs-Nummer:	261026
Zielgruppe:	Für alle Berufsgruppen (keine zertifizierte Fortbildung für Praxisanleiter und Betreuungsassistenten)
Termin:	26.10.2026, 8.30 bis 16.00 Uhr
Ort:	Martha-Maria Bildungszentrum, Nürnberg
Dozenten:	Christoph Bogatz und Holger Brich
Teilnehmerzahl:	9
Anmeldung:	Klicken Sie hier für die Anmeldung bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin
Kosten:	160,00 Euro inklusive Seminarunterlagen und einem Verpflegungsangebot