



**DEIN-KLETTERSHP BB Sport GmbH & Co. KG Söderbergstr. 14 84513 Töging am Inn**

Internet: [www.dein-klettershop.de](http://www.dein-klettershop.de)

Telefon: **08631 / 988200** Fax: **08631 / 3049991**

## **Infoblatt: Therapeutisches Klettern**

### Copyright

Alle Rechte an diesen Infoblatt liegen bei der Firma BB Sport GmbH & Co. KG. Dieses Blatt dient nur für Interessierte und unsere Kunden. Eine Vervielfältigung und/oder Übernahme von Textpassagen für Konkurrenzangebote wird strafrechtlich verfolgt.

### Haftungsausschluss:

Wir haben dieses Infoblatt nach besten Wissen und Gewissen für Sie angefertigt. Unser umfangreiches Wissen im Punkte Kletterwandbau haben wir durch die Realisierung von zahlreichen Kletterwänden für Schulen, Bundeswehr, Therapiepraxen und kommerzielle Kunden unter Beweis gestellt. Zudem sind all unsere Kletteranlagen mit Seilsicherung vom TÜV abgenommen und entsprechend der DIN EN 12751 erstellt. Die Boulderwände gemäß der DIN EN 1176.

Dieses Infoblatt dient nur als Infoblatt und ist nicht als fertiger Montageplan zu verstehen, sprich ohne handwerkliches Verständnis kann keine Kletterwand gebaut werden. Wir übernehmen daher keine Haftung für jegliche Fehler, die Ihnen bei dem Bau Ihrer Kletterwand möglicherweise unterlaufen. Sie erklären sich daher einverstanden, auf jegliche Haftungs- und Schadensersatzansprüche gegenüber der Firma BB Sport GmbH & Co. KG Söderbergstr. 14 84513 Töging am Inn Deutschland zu VERZICHTEN. Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir Sie diese Infoblatt zu schließen, bzw. es nicht weiter zu lesen. Eine Haftung aus Verletzung von Pflichten aus dem Produktionssicherheitsgesetz ist nicht beschränkt. Darüber hinaus bestehen Ansprüche auf Schadenersatz nur für solche Schäden, die durch vorsätzliche oder grob fahrlässige Verletzung der Pflichten verursacht wurden. Die Haftung ist - soweit zulässig - auf den Wert des Produktes beschränkt.

Sehr geehrte Therapeutinnen und Therapeuten,

mit diesem Infoblatt wollen wir Ihnen einen kleinen Einblick in das sogenannte Therapeutische Klettern geben. Wir gehen hierbei auf Einsatzbereiche in der Therapie ein, sowie auf praktische Hinweise für die Erstellung einer Kletterwand in Eigenregie.

Nun ein paar Worte über uns:

Dein-Klettershop bietet hochwertige Klettergriffe, Weichbodenmatten, individuelle Kletterwände und eine umfangreiche Palette an kletterspezifischer Ausrüstung an.

### Wichtiger Hinweis:

Vielleicht sind Ihnen auch schon unsere Infoblätter Kletterwandeigenbau Holz bzw. Beton aufgefallen. Bitte lesen Sie zuerst das Infoblatt „Therapeutisches Klettern“ und anschließend das Infoblatt Kletterwandeigenbau Holz bzw. Beton. In dieser Reihenfolge haben wir die Blätter vom logischen Aufbau gestaltet. Falls Fragen offenbleiben sollten, stehen wir Ihnen mit unseren **kostenlosen Telefonsupport (08631 988200)** tatkräftig zur Seite.

## **1. Entstehung des Therapeutischen Klettern**

In den neunziger Jahren wurden ursprüngliche Bewegungsformen wieder entdeckt, unter anderem auch das Sportklettern. Als Freizeit- und als Wettkampfsport erlebte dieser Sport einen rasanten Aufschwung. Die Therapie ist mit der Entwicklung der künstlichen Kletterwände auf die Vorzüge des Kletterns aufmerksam geworden.

Wenn der Therapeut erreicht, dass der Patient Spaß am sportlichen Training entwickelt, so ist die Chance groß, langfristig den Patienten für ein präventives Funktionstraining zu gewinnen.

Therapeutisches Klettern ist sinnvoll, da neben den physischen Anforderungen, wie Verbesserung von Kraft und Koordination, auch eine positiv psychische Wirkung beim Patienten auftritt.

Durch eine traumatologische oder chronische - degenerative Erkrankung kommt es zu Störungen im Bewegungsprogramm und dazu kann sich die Gesamtmotorik verschlechtern. Schonhaltungen bleiben länger als notwendig bestehen und können zu Langzeitschäden in der Gesamtmotorik führen und Folgeschäden (z.B. Arthrose) mit sich bringen. Therapeutisches Klettern kann die gestörten Bewegungsprogramme neu anbahnen, reorganisieren und weitere physiologische Bewegungsabläufe ökonomisieren.

## **2. Grundlegende Einflussmöglichkeiten des Kletterns**

### a) Wahrnehmung:

Tiefen- und Oberflächensensibilität, räumlich konstruktive Wahrnehmung, Gleichgewicht

### b) Motorik:

Koordination (Auge-Hand Koordination, bilaterale Koordination), Reaktion, Fein- und Grobmotorik, Kraft, Ausdauer, Belastbarkeit, Körperspannung, Arbeiten in geschlossenen Muskelfunktionstechniken

### c) Kognition:

Definieren eines Zieles, Handlungsplanung, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Problemlösestrategien, Einhalten von Regeln, Aktivieren und abrufen dreidimensionaler Bewegungsmuster ähnlich der PNF- Methode

### d) Sozio- emotionaler Bereich:

Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbsteinschätzung, Verantwortungsbewusstsein, Reflexionsfähigkeit, Vertrauen, Frustrationstoleranz, Kommunikation, soziale Kompetenzen, hoher Motivationscharakter

## **3. Einsatzgebiete des therapeutischen Kletterns**

- Beinachsentraining (Knie- und Sprunggelenksverletzungen)
- Kraftausdauertraining für Knie- und Hüftstreckmuskulatur (z.B. nach Kniegelenks- und Hüftoperationen)
- Kraftausdauertraining der Arm- und Schultermuskulatur ( z.B. bei Impingement- Syndrom, habituelle Schulterluxation etc.)
- Verbesserung der Mobilität von Schulter-, Hüft-, Knie-, und Sprunggelenken
- Erarbeiten der Rumpfkontrolle (z.B. Z. n. Apoplex)
- Verbesserung des Muskeltonus (z. B. bei Wirbelsäulengymnastik für Kinder und Erwachsene etc.)
- Aufrechte Haltung fördern/schulen (z.B. Kinder mit Haltungsschwäche)
- Selbstbewusstsein steigern (z.B. Psychiatrische Patienten)
- Bewegungsbahnung und Handlungsplanung bei neurologischen Patienten

- Gleichgewichtsverbesserung (z.B. bei Z. n. Apoplex)

#### 4. Kletterwände – Varianten für den Therapiebedarf

##### a) Kletterwand mit Seilsicherung

Ab einer Höhe von 4 m verwendet man eine Seilsicherung. Eine Höhe von 5 – 8 m ist für den Einsatz ideal. Sollte die geplante Wand bei Ihnen höher sein, ist dies natürlich kein Problem. Ganz im Gegenteil! Dadurch wird das Erlebnis für den Patienten umso intensiver. Nähere Infos zur Seilsicherung finden Sie in unseren Infoblättern Holz bzw. Beton.

##### b) Boulderwand:

Hauptmerkmal einer Boulderwand ist, dass ohne Seilsicherung geklettert wird. Die Höhe sollte mindestens 1,80 m bis maximal 4,00 m betragen. Die Breite sollte mindestens 2,50 m betragen, auch hier gilt, je breiter die Wand umso mehr Gestaltungsmöglichkeiten bietet sie.

Die Absicherung spielt bei der Boulderwand eine sehr wichtige Rolle. Ein Einsatz von Turn- bzw. Weichbodenmatten ist in den meisten Fällen zwingend notwendig, da die Therapiewände meist in geschlossenen Räumen sind und so ein Fallschutz mit Sand, Rindenmulch oder Holzschnipsel nicht in Frage kommt. In der DIN EN 1176 ist der Fallschutzbereich geregelt. Es muss zwei Meter zur Seite (rechts und links) und zwei Meter nach hinten ein Fallschutz angebracht sein.

Wir bieten sowohl Turn- als auch Weichbodenmatten an welche ohne großen Aufpreis in Sondermaßen gefertigt werden können, damit diese frei von jeglichen Spalten sind.

Kontaktieren Sie uns hierfür bitte per Email: [support@dein-klettershop.de](mailto:support@dein-klettershop.de) oder telefonisch.

##### c) Sonderform: Seilsicherung bei Boulderwänden

Um bei dem Patienten neues Selbstbewusstsein zu schöpfen bzw. um Ihnen zu helfen Ängste zu überwinden und Vertrauen zu dem Therapeuten zu gewinnen, setzen einige Therapeuten auch bei Boulderwänden Seilsicherungen ein. Rein aus absicherungstechnischen Gründen ist dies nicht notwendig, da ja die Weichbodenmatte hierfür da ist, aber aus therapeutischen Gründen macht es unter Umständen Sinn.

#### 5. Praxisbeispiel: Verhalten mit dem Patienten an der Boulderwand

Im folgendem zeigen wir zwei Praxisbeispiele, wie ein Therapeut mit dem Patienten an der Wand arbeitet. Hilfreiche Anleitungen und Tipps finden Sie auch in dem Buch: „Therapeutisches Klettern“, dieses finden Sie bei uns auf der Homepage in der Kategorie Lehrbücher.



Therapeut ist mit seinen Händen im Bereich des Beckens:

- a) um den Kletternden bei einem Sturz abzufangen und den Fall zu steuern
- b) um bei Unsicherheiten und Schwierigkeiten durch leichten Druck auf die Hüften des Kletternden das Gleichgewicht und die Sicherheit wiederherzustellen



„Cage-Sicherung“: Patient und Therapeut klettern gemeinsam:

- a) Therapeut ist stets hinter dem Patienten und sichert mit seinem gesamten Körper
- b) nur bei Kindern und bei einigen Krankheitsbildern (z.B. nach Schlaganfall )

Wichtige Punkte für eine korrekte Absicherung:

1. Rücken und Kopf müssen bei einem Sturz geschützt werden
2. Der Sichernde sollte so stehen, dass die Sicherung effektiv ist, er sich aber nicht selbst gefährdet
3. Der Sichernde beobachtet die Hüfte des Kletternden, nicht dessen Hände!
4. Ein Sturz wird an der Hüfte abgefangen! Ein Sturz sollte so gelenkt werden, dass der Kletternde gut landet!

## 6. Individuelle Dosierung mit dem Patienten

Optimale Anpassung an die jeweilige Leistungsfähigkeit der Patienten.  
Folgende Parameter können verändert werden:

- Wahl der Tritte  
Je größer die Tritte, desto leichter ist es, stabil zu stehen

- Wahl der Griffe  
Es gibt verschiedene Formen und Größen der Griffe. Je schwieriger die Griffe zum festhalten sind, umso anspruchsvoller wird die Übung.
- Abstand Griff – Tritt  
Je größer der Abstand zwischen Griff und Tritt, desto schwieriger wird es, an den Griff zu kommen, um sich dann hochzuziehen.
- Belastungsdauer
- Anzahl der Wiederholungen
- Visuelle Kontrolle – verbundene Augen

## 7. Aktivitätszustände der Muskulatur

- a) Parkierfunktion  
Ein Körperteil oder der ganze Körper wird mit geringer Aktivität auf der Unterlage abgelegt. Je größer die Auflagefläche, desto weniger Kraft ist nötig, desto besser ist man also „parkiert“. Diese Stellung wird vor allem als Entlastungsstellung für kurze Pausen verwendet.
- b) Druckaktivität  
Es kommt zu einer Druckerhöhung an einer Kontaktstelle von Körper oder Körperabschnitten mit der Umwelt. An den betroffenen Gelenken entsteht eine Kompression. Der Druck entsteht durch eine Verlagerung des Schwerpunkts zur Kontaktstelle
- c) Abdruckaktivität  
Eine Kontaktstelle des Körpers wird für zielgerechtes Abstoßen benutzt.
- d) Spiefunktion  
Eine Extremität ist proximal am Körper fixiert und kann distal frei bewegt werden.
- e) Brückenaktivität  
Zwei oder mehrere Körperteile haben Kontakt zur Unterstüzungsfäche und die dazwischen liegenden Gelenke sind von der Unterlage abgehoben. Die dazwischen liegende Muskulatur muss aktiviert werden, um den Brückenbogen zu spannen. Diese Aktivität ist schonend für die Gelenke, dennoch wird aber eine hohe Intensität an Muskelarbeit gebraucht.
- f) Hängeaktivität  
Der Körper oder Körperteile werden in eine Hängevorrichtung, Umwelt oder am eigenen Körper gehängt. An den betroffenen Gelenken entsteht somit eine Traktion. Die Gelenk umgebende Muskulatur wird dadurch gedehnt und somit zu hebender Aktivität stimuliert.

## 8. Materialauswahl

Bei der Auswahl der benötigten Materialien müssen Sie sich im Vorfeld entscheiden, ob Sie sich eine Kletterwand aus Holz erstellen wollen oder ob Sie die Klettergriffe direkt im Beton oder Mauerwerk befestigen wollen.

Für weitere Infos bitten wir Sie jetzt das jeweilige Infoblatt durchzulesen. Haben Sie das Infoblatt noch nicht, dann fordern Sie dieses bitte per Email an: [support@dein-klettershop.de](mailto:support@dein-klettershop.de)



**DEIN-KLETTERSHP BB Sport GmbH & Co. KG Söderbergstr. 14 84513 Töging am Inn**

Internet: [www.dein-klettershop.de](http://www.dein-klettershop.de)

Telefon: 08631 / 988200 Fax: 08631 / 3049991

Wir bieten auch fertige Modulwände an, welche komplett vormontiert sind und per Spedition zugestellt werden. Sie müssen lediglich den Bausatz noch an der Wand anbringen.

Für nähere Infos kontaktieren Sie uns bitte telefonisch oder sehen sich die fertigen Module bei uns auf der Homepage unter der **Kategorie Kletterwandbau** an.

Folgende Punkte sollten Sie zusätzlich beachten nachdem Sie das für Sie zutreffende Infoblatt für Holz oder Beton gelesen haben:

a) Lochraster

Bei Therapiewänden ist eine hohe Flexibilität in der Griffgestaltung gefragt, sprich die Griffe werden häufig umgeschraubt, daher empfehlen wir unbedingt ein enges Lochraster von 10 oder 15 cm zu wählen.

b) Griffbedarf

Wie bereits im Infoblatt Holz, Beton oder Mauerwerk erwähnt, sollten Sie mit ca. 10 – 11 Griffen pro qm kalkulieren.

Insgesamt sind die Klettergriffe für Therapiewände größer als bei normalen Wänden, da die Patienten meist ohne Kletterschuhe klettern und daher auch für die Füße größere Griffe benötigen. Hinzu kommt, dass die meisten Patienten keine Klettererfahrung haben und auch für die Handgriffe nur positive Griffe benötigen.

c) Absturzsicherung

Da die meisten Therapiewände in geschlossenen Gebäuden sind, empfehlen wir nur Turn- und Weichbodenmatten als Fallschutz zu verwenden. Gerne helfen wir Ihnen hierbei weiter.

Wir hoffen Ihnen durch dieses Infoblatt einen kleinen Einblick in den Bereich des Therapeutischen Kletterns gegeben und Ihnen den Bau Ihrer Kletterwand erleichtert zu haben.

Wir bieten Ihnen alle Zubehörartikel überdurchschnittlich günstig an, stöbern Sie doch einfach über unsere Homepage [www.dein-klettershop.de](http://www.dein-klettershop.de)

Wir bieten Ihnen zudem einen kostenlosen Beratungssupport für Ihre eigene Kletterwand (08631 988200). Die Erfahrung aus vielen realisierten Kletterwänden kommt auch Ihnen zu Gute.

Über Anregungen zur Verbesserung des Infoblattes freuen wir uns immer, hierzu einfach eine kurze Email an [support@dein-klettershop.de](mailto:support@dein-klettershop.de)

**Zum Abschluss finden Sie noch drei Pauschalangebote für unterschiedliche Wandgrößen:**

Diese Angebote sind verbindlich und können jederzeit so bestellt werden, einfach eine E-Mail an uns mit der Angebotsnummer und Ihrer Adresse.



DEIN-KLETTERSHP BB Sport GmbH & Co. KG Söderbergstr. 14 84513 Töging am Inn

Internet: [www.dein-klettershop.de](http://www.dein-klettershop.de)

Telefon: 08631 / 988200 Fax: 08631 / 3049991

### Wichtiger Hinweis:

**Die unten aufgeführten Komplettangebote entsprechen den spezifischen therapeutischen Anforderungen, sprich bei der Griffauswahl wurde auf kleine Griffe verzichtet. Es wurden nur große, gut zu haltende Klettergriffe aufgeführt.**

Praxen jeglicher Art werden bei uns auf offene Rechnung beliefert. Unsere Rechnungen enthalten 19 % MWST. Die MWST ist in den unten genannten Angeboten bereits enthalten.

Wenn Sie die Artikel-ID bei uns auf der Homepage als Suchbegriff eingeben, finden Sie detaillierte Fotos zu jedem Griffset.

(Hinweis für Kunden aus Österreich mit gültiger ATU-Steuer Nummer: Sie erhalten die Rechnung ohne die deutsche MWST 19 % ausgestellt.

Hinweis für Kunden aus der Schweiz: Sollen die Artikel in die Schweiz gesendet werden, fallen einerseits die 19 % MWST weg, andererseits entstehen zusätzliche Kosten für den Versand in Höhe von 24,99 Euro netto)

### Angebot Nr. 1: Kletterfläche 4 - 6 m<sup>2</sup> (55 Klettergriffe)

11 Henkel Klettergriffe EFFECTIVE (Artikel ID: 2009)  
8 Henkel Klettergriffe STRONG (Artikel ID: 2008)  
2 x 12 Kinder Klettergriffe HAPPY (Artikel ID: 2001)  
6 Mega Henkel Klettergriffe ROOF2 (Artikel ID: 2011)  
6 Klettergriffe Größe M  
55 x passende Innensechskantschraube M10 verzinkt  
1 x Innensechskantschlüssel „Professionell 2.0“ Größe 8  
Versand nach Deutschland oder Österreich

Wir bieten das Set sowohl für die Befestigung an Holz-, als auch an Betonwänden an:

Angebot 1a Holz: (Oben genannte Artikel und 500 Einschlagmuttern + Holz-Metall-Kleber)

Einzelpreis der Artikel: 389,50 Euro **Paketpreis: 329,95 Euro inklusive MWST und Versand**

Angebot 1b Beton: (Oben genannte Artikel und 200 Einschlagdübel, Drahtbürste + Setzwerkzeug)

Einzelpreis der Artikel: 500,80 Euro **Paketpreis: 399,95 Euro inklusive MWST und Versand**

### Angebot Nr. 2: Kletterfläche 7 - 10 m<sup>2</sup> (95 Klettergriffe)

11 Henkel Klettergriffe EFFECTIVE (Artikel ID: 2009)  
2 x 8 Henkel Klettergriffe STRONG (Artikel ID: 2008)  
12 Kinder Klettergriffe FUN (Artikel ID: 2000)  
12 Kinder Klettergriffe HAPPY (Artikel ID: 2001)  
6 Mega Henkel Klettergriffe ROOF (Artikel ID: 2010)  
6 Mega Henkel Klettergriffe ROOF2 (Artikel ID: 2011)

DEIN-KLETTERSHP BB Sport GmbH & Co. KG Söderbergstr. 14 84513 Töging am Inn

Internet: [www.dein-klettershop.de](http://www.dein-klettershop.de)

Telefon: 08631 / 988200 Fax: 08631 / 3049991

25 Klettergriffe NICE (Artikel ID: 2012)  
7 Klettergriffe Größe M (Artikel ID: 2016)  
95 passende Innensechskantschraube M10 verzinkt  
1 x Innensechskantschlüssel „Professionell 2.0“ Größe 8  
Versand nach Deutschland oder Österreich

Wir bieten das Set sowohl für die Befestigung an Holz-, als auch an Betonwänden an:

Angebot 2a Holz: (Oben genannte Artikel und 1000 Einschlagmuttern + 2 x Holz-Metall-Kleber)  
Einzelpreis der Artikel: 681,24 Euro **Paketpreis: 549,95 Euro inklusive MWST und Versand**

Angebot 2b Beton: (Oben genannte Artikel und 400 Einschlagdübel, Drahtbürste + Setzwerkzeug)  
Einzelpreis der Artikel: 876,20 Euro **Paketpreis: 679,95 Euro inklusive MWST und Versand**

### **Angebot Nr. 3: Kletterfläche 11 - 15 m<sup>2</sup> (160 Klettergriffe)**

2 x 11 Henkel Klettergriffe EFFECTIVE (Artikel ID: 2009)  
2 x 8 Henkel Klettergriffe STRONG (Artikel ID: 2008)  
2 x 12 Kinder Klettergriffe FUN (Artikel ID: 2000)  
2 x 12 Kinder Klettergriffe HAPPY (Artikel ID: 2001)  
2 x 6 Mega Henkel Klettergriffe ROOF (Artikel ID: 2010)  
2 x 6 Mega Henkel Klettergriffe ROOF2 (Artikel ID: 2012)  
2 x 25 Klettergriffe NICE Größe M (Artikel ID: 2012)  
160 x passende Innensechskantschraube M10 verzinkt  
1 x Innensechskantschlüssel „Professionell 2.0“ Größe 8  
Versand nach Deutschland oder Österreich

Wir bieten das Set sowohl für die Befestigung an Holz-, als auch an Betonwänden an:

Angebot 3a Holz: (Oben genannte Artikel und 1500 Einschlagmuttern + 3 x Holz-Metall-Kleber)  
Einzelpreis der Artikel: 1.114,51 Euro **Paketpreis: 869,95 Euro inklusive MWST und Versand**

Angebot 3b Beton: (Oben genannte Artikel und 600 Einschlagdübel, Drahtbürste + Setzwerkzeug)  
Einzelpreis der Artikel: 1.390,52 Euro **Paketpreis: 1059,95 Euro inklusive MWST und Versand**

### **Wie kaufe ich eines dieser Komplettssets?**





**DEIN-KLETTERSHP BB Sport GmbH & Co. KG Söderbergstr. 14 84513 Töging am Inn**

Internet: [www.dein-klettershop.de](http://www.dein-klettershop.de)

Telefon: **08631 / 988200** Fax: **08631 / 3049991**

Um eines dieser Komplettssets kaufen zu können, schreiben Sie uns bitte eine Email, ein Fax oder einen Brief. Teilen Sie uns bitte die Angebotsnummer (z.B. Angebot 4a Holz mit EdelstahlAusführung), Ihre Adresse und Ihre Emailadresse mit. In Kürze erhalten Sie eine Bestätigungsemail zugesendet.

Selbstverständlich können Sie auch Ihre Bestellung telefonisch (08631 988200) aufgeben von Mo – Fr von 7.00 – 24.00 Uhr.

**Hinweis zu den Schrauben:**

Auf Wunsch erhalten Sie auch alle Schrauben in der EdelstahlAusführung:

- Aufschlag :
- bei Angebot 1: 15,95 Euro
  - bei Angebot 2: 28,95 Euro
  - bei Angebot 3: 41,95 Euro