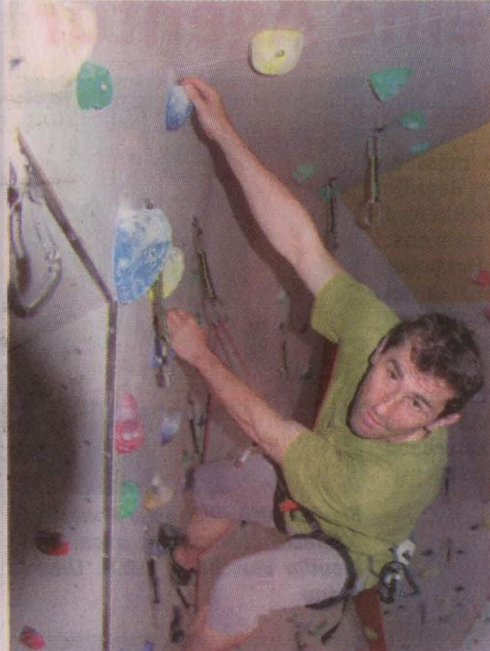
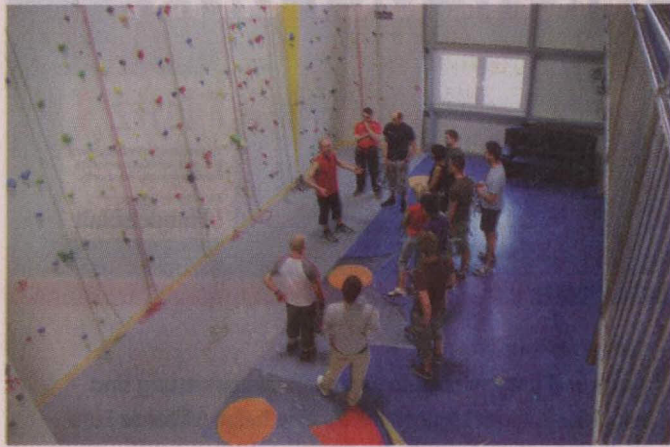


## PERSONAL

### Therapeutisches Klettern

# Gesund werden „on the rocks“

Expertenbeitrag von Jochen Großheim



„Jeder kann klettern - und es ist gut für die Gesundheit,“ sagt Jochen Großheim, Physiotherapeut

#### Gesund werden „on the rocks“

In der Kletterhalle XI. Grad sind regelmäßiges Training und Spaß kein Widerspruch! Seit November 2008 gibt es sie nun, „die“ Indoor-Kletteranlage in Borchen bei Paderborn. Unabhängig vom Wetter, in gemüthlicher Atmosphäre und natürlich unter fachkundiger Anleitung besteht nun die Möglichkeit 360 Tage im Jahr nach Herzenslust zu klettern.

Ob Anfängerkurse, Kindergeburtstage, Betriebliche Prävention, Firmenevents oder auch Schulklassen und andere Gruppen, jeder kann hier seinen Spaß erleben.

Und das unter professionellen Bedingungen, denn das Gründerteam bestehend aus vier staatlich geprüften Physiotherapeuten/innen, die sich natürlich weiterhin, ihrem Berufsstatus entsprechend das Wort „Gesundheit“ auf ihre Fahnen geschrieben haben.

Im Gegensatz zum Gerätetraining ist die Kletterbewegung immer eine Ganzkörperbewegung und damit sehr funktionell. Es wird immer in so genannten Muskelschlingen trainiert, also so, wie der menschliche Körper auch beim tagtäglichen bücken oder heben funktioniert.

Gleichzeitig besitzt das Klettern einen so hohen Aufforderungscharakter, dass das Training von sich aus interessant und dadurch nachhaltig ist.

Klettern hat auch in der Schule Einzug gehalten, so ist es in 3 Bundesländern und in allen Alpenländern bereits normaler Bestandteil des Sportunterrichtes.

#### Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat das neue Jahrtausend mit einem „Jahrzehnt der Knochen und Gelenke“ eingeläutet. Denn jeder vierte Fehltag eines Arbeitnehmers in Deutschland geht auf Erkrankungen des Bewegungsapparates zurück!

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat ausgerechnet, dass alleine diese Fehlzeiten mit 15,5 Milliarden Euro pro Jahr zu büche schlagen. 95% aller Rückenprobleme resultieren aus Bewegungsmangel, gerade für „Viel-

sitzer“ wie z.B. Bürobeschäftigte. Aber auch Mitarbeiter, deren Arbeit durch häufiges Heben und Tragen bestimmt wird, klagen über die gleichen Probleme.

Gerade bei diesen oft langwierigen und wiederholt auftretenden Störungen des Bewegungsapparates bietet sich das Klettern mit seinen vielfältigen Bewegungsformen geradezu an. Durch den hohen Aufforderungscharakter beim Klettern kommt es fast spielerisch zu Verbesserungen der Muskulatur, sowie auch der Psyche.

„Klettern schafft neue Kraft für Muskel und Seele“. Unter diesem Motto bieten wir in der Kletterhalle, speziell auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter zurecht geschnittene Programme an. Dabei steht natürlich die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur im Vordergrund. Des Weiteren kommt es zu Verbesserungen des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls. Im Team arbeiten, sich aufeinander verlassen können, Verantwortung füreinander übernehmen, das sind weitere positive Komponenten die auch eine betriebliche Zusammenarbeit verbessern.

Das Engagement für Mitarbeiter lohnt sich auf vielfältige Weise, denn gesunde und aktive Mitarbeiter sind ausgeglichener und motivierter.

Die Krankenrate sinkt und die Leistungsfähigkeit und Stressresistenz wird gesteigert. Gemeinsame Aktivitäten verbessern nachweislich die Atmosphäre am Arbeitsplatz, Teamgeist und Kommunikation werden gestärkt und gefördert.

Deshalb.....gesund werden „on the rocks“

Kletterhalle IX. Grad  
Tel.: 05251 1843860  
[www.elfterGrad.de](http://www.elfterGrad.de)