

Die Begeisterung am Klettern ist der beste Lohn

Der im Jahr 2007 gegründete Gesundheitssportverein Marzahn e. V. hat neue Mitglieder gesucht und ein ganz besonders innovatives Bewegungsangebot entwickelt. Mit dem Modellprojekt „Therapeutisches Klettern“ hat dieser Verein ein sehr attraktives Sportangebot geschaffen, welches im ganzen Bezirk Marzahn-Hellersdorf bisher nicht zu finden gewesen ist.



Mit „Therapeutisches Klettern“ bietet der Gesundheitssportverein Marzahn ein funktionelles Koordinations- und Krafttraining an, welches ein perfektes Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen darstellt. <https://www.gsv-marzahn.de/unsere-angebote/>

Durch das therapeutische Klettern werden die konditionellen Fähigkeiten der Übenden immer in Muskelschlingen trainiert. Die koordinativen Anforderungen sind sehr hoch und alle Fähigkeiten werden gefordert. Durch besonders griffige bzw. große Tritte und Griffe sowie durch die Vielzahl der möglichen Griff- und Trittmuster bietet das Klettern ein funktionelles Training, das individuell auf Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Aspekte abgestimmt werden kann.

In Vorbereitung des neuen Sportangebots hat die Sporttherapeutin Roswitha Scharmann den Lehrgang „Therapeutisches Klettern“ an der Akademie für Gesundheit und Sporttherapie der Universität Potsdam erfolgreich absolviert.

Die im Handel üblichen Therapiekletterwände und Kletterwandelemente sind sehr kostenintensiv. Um das Projekt trotzdem realisieren zu können, hat sich der Verein für den Aufbau der Kletterwand in Eigenleistung entschieden. Für den Kursraum planten sie den Bau einer 2,50 m hohen freistehenden und neigbaren Boulder-Wand mit entsprechenden Klettergriffen. Verschiedene Kombinationen der Griffe und Tritte bieten vielfältige

Möglichkeiten, um entsprechend dem Leistungsvermögen der Mitglieder die Übungen gut zu differenzieren und mit mehreren Personen gleichzeitig zu trainieren.

Im Vorfeld hat der Verein Informationen von technischen Fachleuten zur Statik und Konstruktion eingeholt und Konstruktionspläne angefertigt. Der Bau erfolgte dann in mehreren Etappen. Hier war zeitlich zu beachten, dass im Kursraum alle laufenden Kurse möglichst ohne Beeinträchtigung stattfinden sollten. Vereinsmitglieder mit handwerklichem Geschick halfen, das Projekt umzusetzen. Eine gute Planung und ausreichend Werkzeug machten es möglich, an verschiedenen Stellen gleichzeitig zu arbeiten.

„Die Vereinsmitglieder sind begeistert von der neuen Trainingsmöglichkeit. Sogar die über 80-Jährigen trainieren an der Kletterwand, fühlen sich sicher und sind kaum zu bremsen. Wir denken über zusätzliche Angebote für Kinder und Fortgeschrittene nach. Das ganzheitliche Training setzt jedoch ein hohes therapeutisches und kletterspezifisches Wissen voraus. Der Gesundheitssportverein Marzahn würde sich auch über zusätzliche Kursleiterinnen und Kursleiter freuen, die diese Voraussetzungen mitbringen oder sich diesbezüglich fortbilden möchten“, betont der Vorsitzende, Uwe Groth.

Während der Bauphase wurden noch Änderungen an einigen Konstruktionsdetails vorgenommen und den Gegebenheiten angepasst. Insgesamt konnten sogar die ursprünglich geplanten Kosten reduziert werden. Besonderer Wert wurde vor allem auf die Auswahl der für therapeutische Zwecke geeigneten Klettergriffe gelegt.

„Wir sind sehr froh über die neuen Trainingsmöglichkeiten mit einem sehr hohen Spaßfaktor, der die Motivation zum Sporttreiben noch einmal erhöht. Die Freude und Begeisterung der neugewonnenen und bestehenden Mitglieder am Klettern ist der beste Lohn!“, bekräftigt Roswitha Scharmann.

„Wir sind aber auch froh, dass das logistisch und handwerklich komplexe Projekt beendet ist, da der Arbeitsaufwand für alle Teilbereiche enorm hoch und nur bedingt vorher einzuschätzen war. Wir bedanken uns hiermit auch recht herzlich für die freundliche und kompetente Unterstützung des Landessportbunds Berlin e. V.“, ergänzt der Vorsitzende, Uwe Groth.

Mit Hilfe des Vereinsentwicklungsprogramms des Landessportbunds Berlin e. V. konnte das Projekt „Therapeutisches Klettern“ und die dazugehörige „Kletterwand“ gefördert sowie die notwendigen Sportmaterialien angeschafft werden.

Wenn Ihr Sportverein Mitglied im LSB Berlin e. V. ist und ebenfalls ein neues Sportangebot, eine neue Trendsportart oder ein neues Sportprojekt realisieren möchte und die nachfolgenden Kriterien und Richtlinien des LSB Berlin erfüllt, können Sie sich über eine Sportförderung durch das Vereinsentwicklungsprogramm informieren.

<http://www.lsb-berlin.net/service/vereinsentwicklung/sportfoerderung/>