



**Kinderhilfswerk**  
Gemeinsam mehr bewirken



## Senkrechtstarter

### Sportklettern mit Kindern & Jugendlichen ab Volksschulalter

Je nach den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen werden die Einheiten individuell gestaltet.

#### **Aufbau einer Einheit**

- ♥ spielerisches Aufwärmen
- ♥ Toprope-Klettern, richtiges Anlegen des Gurtes, Erlernen des Anseilknotens, richtiges Sichern, Vermittlung von Klettertechniken
- ♥ spielerischer Ausklang

#### **Beim Klettern können auf spielerische Art verschiedene Entwicklungsschritte gefördert werden:**

- ♥ Verbesserung des Körperbewusstseins
- ♥ Förderung motorischer Fähigkeiten
- ♥ Spannungszustände lösen und Energien abbauen
- ♥ Sinnfindung, neue Perspektiven und Hobbys
- ♥ eigene Fähigkeiten entdecken und neue Fähigkeiten aneignen
- ♥ Stärkung des Selbstwertgefühls - Selbstvertrauen erlangen
- ♥ Erfolgserlebnisse
- ♥ Umgang mit Gefühlen, wie Freude, Stress, Angst, Angstüberwindung
- ♥ gegenseitige Rücksichtnahme - soziale Kompetenzen stärken

## Psychische Gesundheit fördern

Österreichweit zeigen bereits fast ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten. Sie leiden unter anderem an **Depressionen, Ängsten oder Verhaltensauffälligkeiten**. Nur jede\*r Zweite bekommt professionelle Hilfe.

Gemeinsam mit unseren Unterstützer\*innen und Fördermitgliedern sorgen wir dafür, dass Kinder, die seelisch und emotional belastet sind, die notwendige Unterstützung erhalten.

**Die Teilnahme am Kurs ist für die Kinder kostenlos!**

## Kontakt & Anmeldung

**Kursleiter:** Oliver Weilguni  
**Tel.:** +43 732 791617  
**E-Mail:** [linz@kinderhilfswerk.at](mailto:linz@kinderhilfswerk.at)

[www.kinderhilfswerk.at](http://www.kinderhilfswerk.at)  
[instagram.com/kinderhilfswerk](https://www.instagram.com/kinderhilfswerk)  
[facebook.com/kinderhilfswerk.at](https://www.facebook.com/kinderhilfswerk.at)