Rosenheim: Entspanntes Klettern mit Beste Auszeit

Beitrag

Den Mutigen gehört die Welt! Und mutig sind sie, die Kinder der Jugendsportgruppe des Behinderten- und Rehasportvereins aus Rosenheim, kurz BRSV e.V., und zwar so richtig. Galt es doch am Sonntag, den 3. April, sich im Rahmen eines Kletterworkshops in der Rosenheimer Kletterhalle in schwindelnden Höhen zu bewegen. Moment mal, ist das nicht etwas für drahtige Extremsportler, die am kleinen Finger hängend Klimmzüge am Türrahmen machen? Ja, solche Kletterfans gibt es, gleichwohl ist Klettern ein Sport für jedermann und die Begeisterung hat viele Alters- und Leistungsgruppen erreicht – vom Kind bis zum Rentner, vom Freizeit- bis zum Leistungssportler, mit und ohne Behinderung.

Und so kam‘s: Ende 2021 hatten die drei erfahrenen Klettertrainerinnen Kathrin Weimar, Daniela Christoph und Nina Käsweber die Idee, einen Kletterkurs für Kinder mit Behinderung anzubieten. Als Trainerinnen mit vielen Zusatzausbildungen in den Bereichen Bewegungs- und Gestaltungstherapie wissen sie, dass Klettern bei der Entwicklung, der Förderung und dem Erhalt vieler psychischer und physischer Elemente und Kompetenzen unterstützend wirken kann.

Für die Klettertrainerinnen lag deshalb nichts näher, als eine Kontaktaufnahme mit dem BRSV. Der Verein betreibt seit vielen Jahren eine erfolgreiche Jugendarbeit und unterstützt seine jungen Sporttreibenden mit vielfältigen Angeboten. Bis zu sechs Übungsleiter um Nicole Kappler und Ralph Onnasch tüfteln jede Woche an einem bunten Programm aus Ball- und Bewegungsspielen, sowie sportlichen Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination für die etwa 25 Kinder und Jugendlichen.

Klettertrainerin Kathrin Weimar über das Projekt: „Gemeinsam mit Daniela Christoph und Bärbel Kochinke hatte ich am Anfang der Coronazeit die Idee, die „Beste Auszeit“ zu gründen. Damit wollten wir allen vom Lockdown gestressten Menschen die Gelegenheit geben, ohne Leistungsdruck, einfach zum Spaß zu klettern.“ Mit der Kletterhalle Rosenheim hatten sie dann schnell einen verlässlichen Partner an der Seite, in der dann seit Herbst 2021 die ersten Klettertermine der „besten Auszeit“ stattfinden konnten. Teilnehmerinnen waren da vor allem Mütter, die sich an der Kletterwand vom „ganzen Schulwahnsinn“ erholen wollten, wie Kathrin Weimar sagt.

Schnell kam dann auch der Gedanke auf, dieses Konzept des stressfreien Kletterns auch behinderten Menschen anzubieten. Nachdem der BRSV eingewilligt und seinerseits alles in die Wege geleitet hatte, konnte dann der eingangs erwähnte Termin am 3. April stattfinden. Rund 15 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren waren dabei, und die Eindrücke von diesem besonderen Tag behält Kathrin Weimar immer noch gerne im Kopf. Sie sagt: „Da war so viel Freude bei allen Teilnehmern. Begeisterung, Motivation und Zusammenhalt in der Gruppe – einfach ganz viel Unterstützung untereinander, wo sich neue Ziele aufgetan haben."

Die komplette Aktion kam bei allen Beteiligten so gut an, dass noch weitere Kletterworkshops für das Jahr 2022 geplant sind. Bei allen Beteiligten der Wunsch gereift, aus den Kletterworkshops ein regelmäßiges Angebot entstehen zu lassen.

Auch mit „Beste Auszeit" haben die drei Trainerinnen noch viel vor. Hier wollen sie das entspannte Klettern mit ihren weiteren Fähigkeiten kombinieren. Kathrin Weimar, die im Hauptberuf Eventmanagerin ist: „Daniela ist Kunsttherapeutin und Bärbel Erlebnispädagogin, da sind viele interessante Kombinationen möglich." Und bei allen Terminen ist klar – sie stehen unter dem Motto des kreativen Trios „Weniger ist mehr". Denn Leistungsdruck hat man im Alltag schon genug. Infos über alle Termine gibt es auf www.beste-auszeit.de.

Text: af – **Fotos:** Kathrin Weimar / Beste Auszeit

Beitrag entstand in Kooperation mit dem Wendelstein Anzeiger – www.wendelstein-anzeiger.de

Kategorie

1. Sport

Schlagworte

1. Beste Auszeit
2. Klettern
3. Rosenheim