



Entdecke deine Stärken  
mit jedem Griff mehr,  
tanke Selbstvertrauen  
und Mut.



Plusport<sup>+</sup>

## Klettertraining

In diesem Training darfst du ganz du sein, Gruppenzusammenhalt und Spass am Klettern stehen im Vordergrund. Erlebe das Klettern und lerne in deinem Tempo.

- Selbstwertgefühl durch Erfolgserlebnisse stärken.
- Soziale Fähigkeiten stärken durch die Interaktion in der Gruppe.
- Den eigenen Körper wahrnehmen durch das Erleben neuer Bewegungen.
- Individuelle Lernziele verfolgen und eigene Ressourcen fördern.

**Bestehende Gruppe jeweils Mittwochs  
18.15-19.45.**

**Alle Trainings finden in der Kletterhalle  
GRIFFIG statt.**

## Individuelles Klettertraining

Klettern lernen, Vertrauen aufbauen, Entwicklung fördern – für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen. Einzel- und Zweierberatung.

- Klettere höher die Wand hinauf und sei voll und ganz im Moment.
- Durch das Erleben neuer Bewegungen nimmst du den eigenen Körper wahr.
- Überwinde Herausforderungen und Ängste und finde neue Lösungsstrategien.
- Stärke dein Selbstwertgefühl durch Erfolgserlebnisse.

**Die individuelle Klettertraining findet  
in der Kletterhalle GRIFFIG statt.**





## Kontakt

Hast du noch Fragen oder möchtest du ein Schnuppertraining buchen? Ich freue mich von dir zu hören.

[www.kletterprozesse.ch](http://www.kletterprozesse.ch)  
[annaguyer@kletterprozesse.com](mailto:annaguyer@kletterprozesse.com)  
+41 78 896 05 03



Klettern erleben



Ressourcen fördern



Vertrauen stärken



Begegnung auf Augenhöhe



## Anna Guyer



Psychologische Beraterin und Kletterlehrerin

In meinen Kursen und Beratungen ist es mir wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem jeder – ob „normal“ oder „normalgestört“ – willkommen ist. Ich setze mich dafür ein, dass Menschen mit unterschiedlichsten Persönlichkeiten, besonderen Bedürfnissen oder körperlichen Einschränkungen einen Platz in der Kletterwelt finden. Gemeinsam schaffen wir Erlebnisse, überwinden Hindernisse und erreichen neue Höhen – sowohl an der Kletterwand, als auch im persönlichen Wachstum.