KLIMZORG

Klimzorg is een project voor leerlingen die tijdelijk niet voltijds naar school gaan op Campus Impuls. Deze leerlingen volgen vaak een aangepast lessenrooster, in combinatie met 'tijdelijk onderwijs aan huis', Bednet, time out… De leerlingen willen doelbewust aan de slag met zichzelf waarbij ze in klimzorg focussen op sociale interactie, samenwerken en vertrouwen. Klimzorg is laagdrempelig en toegankelijk voor elke leerling.

WAAROM KLIMMEN

Leerlingen met een lage motivatie denken dat klimmen enkel voor sportieve mensen weggelegd is. Maar van zodra ze de eerste route uitklimmen gaat een wereld van mogelijkheden open, hun zelfvertrouwen stijgt en ze zijn fier. Dit is de kracht van klimmen en dé reden om uit je zetel te komen. Eenmaal deze succeservaring er is, bouwen we samen op, de leerlingen en de coachende leerkracht van Campus Impuls.

"Sport als integratie voor leerlingen met depressie, angst, burn-out, schoolmoeheid"

Bewegen heeft een positieve invloed op het humeur de verwerking van stress. In (kleine) groep wordt dit effect nog versterkt. Klimmen lijkt in eerste instantie een zeer individuele sport, maar ook hier werken we samen aan de sociale component. Tussen enkele klimbeurten is er op de grond interactie met andere klimmers. Je leert er vrienden maken, oplossingen zoeken voor een klimroute of succes delen… maar het hoeft niet.

Leerlingen werken op eigen tempo met individueel programma. De rustige klimomgeving gaat gepaard met een voorspelbare en duidelijke aanpak; opwarmingsoefeningen, een lijst volgen met opdrachten, klimmen met dezelfde persoon… een herkenbaar schema.

Bewegingen die veel coördinatie vereisen hebben bovendien effect op de cognitieve mogelijkheden van de klimmer, zoals concentratie. Door geconcentreerd te klimmen laat je negatieve gedachten even los. Klimmen helpt je bovendien bij het ontwikkelen en uitvoeren van denkpatronen. Een echte aanrader!

Wekelijks 2 klimuren
Klimzaal Biover Sport Blaarmeersen
Kostprijs: 18 euro/klimbeurt (klimmen + vervoer)

Campus Impuls OV4 Type 9
Wolfputstraat 42
9041 OOSTAKKE R
tel 09 251 23 05
site www.campusimpuls.be