



# VERTICALS

**gender-inspiration** e.V.

[info@gender-inspiration.de](mailto:info@gender-inspiration.de)  
[www.gender-inspiration.de](http://www.gender-inspiration.de)

Josephstraße 31-33, 50678 Köln  
Tel.0221/995727-0 Fax 0221/995727-27

## PROJEKTNAME

Verticals – Klettern inklusiv!

## PROJEKTZEITRAUM

Mai- August 2025

## FÖRDERBEREICH

Begegnung, Förderung der Gesundheit & Empowerment, Kultur & Sport

## ZIELGRUPPE

Menschen mit und ohne Behinderung in Köln

## VEREINSPORTFOLIO

Der Verein Gender Inspiration e.V. bietet kreative und sportive Gruppenangebote und stellt dabei Diversität und kulturelle Vielfalt in den Mittelpunkt. Insbesondere sind Menschen mit psychischen Teilhabearrieren oder Fluchterfahrung angesprochen.



## PROJEKTIDEE

Die Bewegung des Kletterns ist jedem Menschen von Natur aus gegeben und wartet nur darauf, gemacht zu werden. Egal wie sportlich oder mutig man sich fühlt, beim modernen Klettern kann sich jede\*r ausprobieren und profitiert davon. Gerade für Menschen mit Behinderung wirken die Hürden aber hoch: Material und Eintritte sind teuer, man benötigt eine professionelle Einführung und fühlt sich als Anfänger\*In ständig von den „Profis“ in der Halle beobachtet. Das Projekt nutzt die Möglichkeiten einer modernen Kletterhalle, den Raum für eine inklusive Klettergruppe zu schaffen. Teilnehmende erleben miteinander die Faszination des Kletterns unter professioneller Anleitung. Menschen mit und ohne Behinderung klettern bei den Verticals zusammen!

## WIRKUNGS- & LEISTUNGZIELE

Ziel ist es, mit allen Teilnehmenden eine inklusive Klettergruppe aufzubauen, die sich regelmäßig trifft und gemeinsam klettern geht. Dabei werden neben vielen körperlichen Fähigkeiten wie Koordination und Muskelkraft vor allem psychologische Faktoren gefördert. Das Fokussieren der Aufmerksamkeit, der Umgang mit Ängsten, eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers oder ein gesteigertes Selbstvertrauen sind nur Beispiele. Darüber hinaus werden auch sozial-kommunikative Kompetenzen verbessert, da die Kletternden miteinander kommunizieren und sich beim Sichern vertrauen lernen. Die Wirkung und Realisierbarkeit des Projekts wurden bereits durch zahlreiche Studien belegt. Der Erfolg wird durch Ziel- und Leistungsindikatoren evaluiert und gesteuert (Monitoring).

## PROJEKTLISTUNG

Ausgebildete Klettertrainer\*Innen leiten die Teilnehmenden ein halbes Jahr lang schrittweise im Klettern und Sichern an. Die Gruppe trifft sich 14-tägig für zwei Stunden. Die Teilnehmenden lernen sich kennen und bilden zu zweit „Seilschaften“, die im Projektverlauf immer selbstständiger werden. Die Gruppe wird im Verlauf auf eine Größe von acht Personen erweitert. Das Angebot hat keine Zugangsbeschränkungen, die Teilnehmenden zahlen einen geringen Eigenanteil.

## PROJEKTANSATZ

Durch das gemeinsame „Lösen“ einer Kletterroute lernen die Seilschaften, sich gegenseitig zu vertrauen und Verantwortung zu übernehmen. Teilnehmende werden zunehmend unabhängiger von den Trainer\*Innen. Die Teilnehmenden erleben positive Situationen, in denen eine Behinderung keine Rolle spielt.

## NACHHALTIGKEIT & PROJEKTZUKUNFT

Die Wirkungen des Projekts sind dauerhaft und animieren die Teilnehmenden, das Klettern fortzuführen. Die Trainer\*Innen erhalten eine Rückmeldung zu ihren Lehrmethoden und können sich so weiterentwickeln. Die Gesellschaft profitiert nachhaltig von den Menschen, die ihre Gesundheit eigenständig erhalten und verbessern. Ferner ist das Projekt in seiner Art einzigartig in Köln.