



Ziele des therapeutischen Wellenreitens

Motorik/ Wahrnehmung/ Kognition

Verbesserung von

- Ausdauer und Kondition insbesondere der Belastbarkeit
- Muskelkraft
- Gesamtkörpertonus
- Grob- und Feinmotorik
- Koordination in Bezug auf Bewegung, Handlung und Orientierung
- Gleichgewicht (Ausgleichs-, Stütz- und Stellreaktionen)
- Körperwahrnehmung
- Konzentration und Aufmerksamkeit

Sozioemotional

- Verbesserung von Selbstwertgefühl
- Verbesserung von Selbständigkeit und Selbstbestimmung
- Entwicklung und Verbesserung von Motivation, Antrieb, Ehrgeiz
- Erlangen von Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Umgang mit Gefühlen wie Angst, Frustration und Frustrationstoleranz, Stress, Druck, Aggression
- Akzeptanz von Regeln und Grenzen
- Verbesserung von Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- Verantwortung übernehmen für sich selbst, für andere und für materielle Sachen
- „Wir-Gefühl“ einer Gruppe erfahren

Sylt und Natur

- allgemeines Wissen über Sylt als Insel erlernen (Wind, Wetter, Strömungen, Gezeiten und Wellenkunde)
- Naturgewalten und -kräfte erfahren
- Umgang mit den Elementen erlernen
- Gefahrenbewusstsein entwickeln und einschätzen (Umwelt, Umgebung)
- Grenzen akzeptieren