

[A] Ergänzungs- und Ausgleichstraining beim Klettern

Kursnummer:	160740		
Ort:	DAV KLETTERZENTRUM BERLIN		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:	(Uhr)		
Kursbeginn:	04.12.2016 (11:00 Uhr)	Kursende:	04.12.2016 (14:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	1		
Einzeltermine:	04.12.2016, 11.00 -14.00 Uhr		
Preis:	15 Euro (Junior: 15 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Halleneintritt in das DAV Kletterzentrum, maximal 7,00 Euro (falls noch geklettert wird, entsprechend höher)		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Theorie und Praxis zu ergänzenden Übungen vor und nach dem Klettern (Erwärmung, Stretching, Erholung, Dehnung), Theorie und Praxis zu Ausgleichsübungen zum Klettern (Antagonisten, Rumpf- und Stabilisierungsübungen)		
Anforderungen:	vorherige Bekanntgabe Über körperliche Einschränkungen, damit die Übungen entsprechend angepasst werden können. Bitte dafür vertraulich an den Ausbilder wenden!		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 8		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Sascha Brauer, Tel: 0176 / 32 63 36 00, Email: sascha.brauer@davberlin. de		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 20.11.2016		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Markgrafenstr. 11, 10969 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 030 / 251 09 43 | Fax: 030 / 25 29 99 89 | eMail: kurse@dav-berlin.de

Öffnungszeiten und Telefonservice:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr