

**[A] Ergänzungs- und Ausgleichstraining beim Klettern**

<b>Kursnummer:</b>	170702		
<b>Ort:</b>	DAV KLETTERZENTRUM BERLIN		
<b>Unterkunft:</b>			
<b>Vorbesprechung:</b>	( Uhr)		
<b>Kursbeginn:</b>	07.01.2017 (11:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	07.01.2017 (14:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	1		
<b>Einzeltermine:</b>	07.01.2017, 11.00 -14.00 Uhr		
<b>Preis:</b>	15 Euro (Junior: 15 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Halleneintritt in das DAV Kletterzentrum, maximal 7,00 Euro (falls noch geklettert wird, entsprechend höher)		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	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)		
<b>Anforderungen:</b>	vorherige Bekanntgabe Über körperliche Einschränkungen, damit die Übungen entsprechend angepasst werden können. Bitte dafür vertraulich an den Ausbilder wenden!		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>			
<b>TNzahl:</b>	4 bis 8		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Sascha Brauer, Tel: 0176 / 32 63 36 00, Email: sascha.brauer@davberlin. de		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 22.12.2016		

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