

**[A] Vom 7. in den 8. Grad ? Personal Coaching + Techniktraining**

<b>Kursnummer:</b>	170739		
<b>Ort:</b>	DAV Kletterzentrum Berlin		
<b>Unterkunft:</b>	Berlin		
<b>Vorbesprechung:</b>			
<b>Kursbeginn:</b>	23.10.2017 (19:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	27.11.2017 (22:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	6		
<b>Einzeltermine:</b>	23.10. bis 27.11., 6x jeweils Montags, 19:00 bis 22:00 Uhr		
<b>Preis:</b>	90 Euro (Junior: 90 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Halleneintritte		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	<p>Ziel des Kurses ist die gezielte Ermittlung von individuellen Stärken, Schwächen und Potenzialen. Mithilfe von Video, Personal Coaching und Technikübungen werden wir uns intensiv mit Technik &amp; Taktik beschäftigen, um letztendlich den Sprung in den nächsten Grad möglich zu machen.</p> <p>Unser Fokus liegt hierbei eindeutig auf der Verbesserung von Bewegungsmustern. Des Weiteren werden Themen wie z.B. Trainingslehre und Mentales Training eine wichtige Rolle spielen.</p> <p>Der Umfang des Kurses beträgt insgesamt 18 Stunden und ist auf sechs Tage verteilt. Es wird einmal wöchentlich eine Einheit von ca. drei Stunden absolviert. Die Termine sind immer Montags.</p>		
<b>Anforderungen:</b>	Die Teilnehmer sollten sicher im 7. Grad vorsteigen. z.B. 7- im Flash		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>	-		
<b>TNzahl:</b>	3 bis 8		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Robert Wünsche, Joshua Helmcke, Email: robert.wuensche@gmx.de		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 20.10.2017		

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