

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

<b>Kursnummer:</b>	180906		
<b>Ort:</b>	DAV Kletterzentrum Berlin		
<b>Unterkunft:</b>	-		
<b>Vorbereitung:</b>			
<b>Kursbeginn:</b>	11.02.2018 (11:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	11.02.2018 (14:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	11.02.2018 (11.00 - 14.00 Uhr)		
<b>Preis:</b>	15 Euro (Junior: 15 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Eintritt DAV Kletterzentrum		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	<p>Theorie und Praxis zu ergänzenden Übungen vor und nach dem Klettern (Erwärmung, Stretching, Erholung, Dehnung)</p> <p>Theorie und Praxis zu Ausgleichsübungen zum Klettern (Antagonisten, Rumpf- und Stabilisierungsübungen)</p> <p>Anhand eines Trainings mit Theorie (entlang der Übungen, zwischendurch und im Anschluss) werden die TeilnehmerInnen die Möglichkeit erhalten die Übungen selbst auszuprobieren, erfahren die korrekte Übungsausführung und den Nutzen der Übungen.</p> <p>Der Kurs wird wie eine Trainingseinheit aufgebaut, welche man mit Klettern oder Bouldern ergänzen könnte oder als eigenständige Einheit nutzen kann. (Warm-Up, Training (als Zirkeltraining), Cool-Down).</p> <p>Neben vielen Übungen ohne Geräte, welche überall durchführbar sind, werde ich auch ein paar Geräte und Übungen vorstellen.</p> <p>Gern möchte ich dafür den oberen leeren Bereich der Halle im dritten Stock nutzen. Schön wäre es, wenn ich die Matten der Jugend nutzen dürfte. Dies kläre ich nochmals ab, wenn der Kurs gebucht wird. Außerdem werden wir eventuell in den Boulderbereich gehen.</p>		
<b>Anforderungen:</b>	keine		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>	Es wird sportliche Kleidung benötigt. Bitte dem Ausbilder vorab eventuelle körperliche Einschränkungen per Email mitteilen, damit die Kursinhalte entsprechend abgestimmt werden können.		
<b>TNzahl:</b>	4 bis 10		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Sascha Brauer, Email: sascha.brauer@dav-berlin.de		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 27.01.2018		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



**Öffnungszeiten und Telefonservice:**

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