

**[A] Moderne Trainings-Methoden in Theorie und Praxis**

<b>Kursnummer:</b>	180908		
<b>Ort:</b>	DAV Kletterzentrum Berlin		
<b>Unterkunft:</b>	-		
<b>Vorbesprechung:</b>			
<b>Kursbeginn:</b>	11.03.2018 (16:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	11.03.2018 (21:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	11.03.2018 (16.00 - 21.00 Uhr)		
<b>Preis:</b>	15 Euro (Junior: 15 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Eintritt DAV Kletterzentrum		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	In diesem Kurs werden moderne Trainings-Methoden aus der Wissenschaft vorgestellt. Die TeilnehmerInnen lernen sowohl in der Theorie als auch in der Praxis moderne Trainingsmethoden wie Okklusionstraining, Atemtraining, Beweglichkeitstraining, Flossing, HiIT Training, Interferenz-Effekt, etc. kennen.		
<b>Anforderungen:</b>	keine		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>	Es werden sportliche Kleidung und Boulderschuhe, Chalk benötigt. Bitte teilen Sie vorab dem Ausbilder etwaige körperliche Einschränkungen mit, damit dieser die Kursinhalte entsprechend abstimmen kann.		
<b>TNzahl:</b>	6 bis 10		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Sascha Brauer		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 25.02.2018		

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