

[A] Moderne Trainings-Methoden in Theorie und Praxis

Kursnummer:	180909		
Ort:	DAV Kletterzentrum Berlin Seydlitzstraße 1H, 10557 Berlin, Deutschland		
Unterkunft:	-		
Vorbesprechung:			
Kursbeginn:	28.02.2018 (16:00 Uhr)	Kursende:	28.02.2018 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	0		
Einzeltermine:	28.02.2018 (16.00 - 21.00 Uhr)		
Preis:	15 Euro (Junior: 15 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt DAV Kletterzentrum		
Leistungen:			
Inhalte:	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.		
Anforderungen:	keine		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:	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.		
TNzahl:	6 bis 10		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Sascha Brauer		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 14.02.2018		

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