

[A] DIY Leistungsdiagnostik

Kursnummer:	210705		
Ort:	Bouldergarten		
Unterkunft:	keine		
Vorbesprechung:	.. (Uhr)		
Kursbeginn:	27.11.2021 (10:00 Uhr)	Kursende:	21.11.2021 (16:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	1		
Einzeltermine:	Samstag den 27.11.2021 von 10:00 bis 16:00		
Preis:	20 Euro (Junior: 20 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt Boulderhalle, evtl. Mittagessen		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Wir lernen Methoden der Leistungsdiagnostik kennen um unser Training besser an unsere Bedürfnisse anpassen zu können. Wir schauen uns an, wie wir Kraft, Mobilität und Ausdauer messen können und welche Bedeutung das für unser Training haben kann.		
Anforderungen:	Trainingserfahrung am Fingerboard		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:	bitte Klettergurt mitbringen		
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Clemens Herzig		
Anmeldung:	Online bis 31.10.2021		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 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