

# Yoga für Kletternde 2

K-1199



Deutscher Alpenverein  
Sektion Mainz

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| <b>Training</b>               | <b>Sport- und Alpinklettern</b>   | <b>Kooperationsveranstaltung</b><br><input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| <b>Titel</b>                  | Yoga für Kletternde 2   |  |
| <b>Kurs-Nr.:</b>              | K-1199  |  |
| <b>Land, Ort, Gebirge:</b>    | AV-Haus   |  |
| <b>Unterkunft:</b>            |   |  |
| <b>Programm:</b>              | <p>Wir wollen das Gelernte aus dem vorherigen Kurs vertiefen und Neues dazu lernen.<br/>Du hast am vorigen Yoga-Kurs teilgenommen, schon etwas Yogaerfahrung oder lernst schnell neue Bewegungsabläufe? Dann bist du hier genau richtig!<br/>Auch in diesem Kurs werden wir den Schwerpunkt auf die Entwicklung der kletterspezifischen Fähigkeiten lenken, sowie den einseitigen Beanspruchungen des Bewegungsapparats, die durch das Klettern auftreten, entgegenwirken.<br/>Es geht um die Entwicklung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist!</p> |  |
| <b>Termin:</b>                | 09.10.2019 - 27.11.2019, mittwochs, 19:30 Uhr bis 21 Uhr, 8 Termine   |  |
| <b>Anforderungen:</b>         | Teilnahme am ersten Kurs oder sonstige Vorerfahrung im Yoga   |  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>        | Mindestens 10 , maximal 12 Teilnehmer   |  |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>      | 80€/Person  |  |
| <b>Leitung:</b>               | Klaus Böhmer  |  |
| <b>Anmeldung:</b>             | Formlos mir per E-Mail an <a href="mailto:mayankms97@googlemail.com">mayankms97@googlemail.com</a> / Anmeldung mit Eingang der Zahlung verbindlich / Rechnungsadresse nennen<br>Kontoverbindung: Klaus Böhmer, DE43 5505 0120 1200 2733 63  |  |
| <b>Anmeldeschluss:</b>        | 09.08.2019  |  |
| <b>Vorbesprechung:</b>        |   |  |
| <b>Bemerkungen:</b>           |   |  |
| <b>Weitere Informationen:</b> | Website des Yogalehrers: <a href="http://www.sanactivja.de/">http://www.sanactivja.de/</a>  |  |