

Yoga für Kletternde
Kurs-Nr. K-1434



Training	Training	Kooperationsveranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Titel	Yoga für Kletternde	
Kurs-Nr.:	K-1434	
Land, Ort, Gebirge:	Vortragsraum - DAV-Haus, Turmstr. 85, 55120 Mainz	
Unterkunft:	./.	
Programm:	<p>Yoga ist eine ideale Ergänzung zum Klettersport. Beim Klettern besonders beanspruchte Muskelgruppen werden durch Yoga gedehnt und entspannt. Yoga verbessert das Körpergefühl, erhöht die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit.</p> <p>Die vermittelten Yoga-Haltungen sind auf die speziellen Bedürfnisse von Kletternden abgestimmt, hat aber ebenfalls den ganzheitlichen Aspekt des klassischen Yoga im Blick.</p>	
Termin:	8 Termine am 10.10./17.10./-/7.11./21.11./14.11./-/28.11./5.12./12.12. von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr	
Anforderungen:	Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.	
Teilnehmerzahl:	Mindestens 8 , maximal 12 Teilnehmende	
Teilnehmergebühr:	96,00 EUR	
Leitung:	Nathalie Butscher, hauptberufliche Yogalehrerin	
Anmeldung:	<p>Anmeldung per E-Mail an: mail@nathaliebutscher.de</p> <p>Bitte die gefahrenen km zum Kurs ins AV-Haus und das Transportmittel (Auto, Rad, zu Fuß, ÖPNV...) bei der Anmeldung mit angeben.</p> <p>Wegen der CO2-Bilanzierung der Sektion Mainz werden Daten zur Mobilität erfasst.</p>	
Anmeldeschluss:	05.10.2022	
Vorbesprechung:	Keine	
Bemerkungen:	<p>Informationen zur Zahlung etc. folgen auf die persönliche Anmeldung per E-Mail.</p> <p>Bitte mind. 15 Minuten vor dem Beginn der Yogastunde im Veranstaltungsraum eintreffen, um die Tische aus dem Saal umzustellen.</p> <p>Bitte bringt eine Yogamatte, bequeme Kleidung, ggf. Decke und falls vorhanden Yoga-Gurt und Block mit.</p>	
Weitere Informationen:	Es gelten die zum Zeitpunkt des Kurses gültigen Corona-Regeln für die Kletterkiste Mainz.	