

**Yoga für Kletternde**  
**Kurs-Nr. K-1434**



Training	Training	Kooperationsveranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<b>Titel</b>	Yoga für Kletternde	
<b>Kurs-Nr.:</b>	K-1434	
<b>Land, Ort, Gebirge:</b>	Vortragsraum - DAV-Haus, Turmstr. 85, 55120 Mainz	
<b>Unterkunft:</b>	./.	
<b>Programm:</b>	<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>	
<b>Termin:</b>	5 Termine am 14.11./21.11./28.11./5.12./12.12. von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr	
<b>Anforderungen:</b>	Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Mindestens 8 , maximal 12 Teilnehmende	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	60,00 EUR	
<b>Leitung:</b>	Nathalie Butscher, hauptberufliche Yogalehrerin	
<b>Anmeldung:</b>	<p>Anmeldung per E-Mail an: <a href="mailto:mail@nathaliebutscher.de">mail@nathaliebutscher.de</a></p> <p>Bitte die gefahrenen km zum Kurs ins AV-Haus und das Transportmittel (Auto, Rad, zu Fuß, ÖPNV...) bei der Anmeldung mit angeben.  Wegen der CO2-Bilanzierung der Sektion Mainz werden Daten zur Mobilität erfasst.</p>	
<b>Anmeldeschluss:</b>	07.11.2022	
<b>Vorbesprechung:</b>	Keine	
<b>Bemerkungen:</b>	<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>	
<b>Weitere Informationen:</b>	Es gelten die zum Zeitpunkt des Kurses gültigen Corona-Regeln für die Kletterkiste Mainz.	