



Florian Kluckner, Berg- und Schiführer; Part. IVA 02472560031

Via Giacomo Floriani 11, 38074 Dro (TN), Italien

Mobil: 0039-349 41 96 455; Email: floriankluckner@hotmail.com; www.florian-kluckner.com

Klettergarten –Einführung und Auffrischung mit oder ohne Yoga

Arco am Gardasee

Dieser Kurs ist für all jene, die das Klettern am Naturfels erlernen oder Ihre Kenntnisse erweitern möchten. Dabei lernen Sie einige der schönsten Klettergärten um Arco kennen. Durch die Übungen des Yoga entwickeln wir ein bewussteres erleben des Körpers, was für das Klettern sehr hilfreich ist.

Kursinhalt: Sicherungstechnik, Klettertechnik am Fels, die Kunst der sensiblen Bewegung

Yoga: gezieltes führen der Gedanken und der Bewegungen des Yoga (Asana), dynamisierung der Wirbelsäule

Kursziel: Selbständig und sicher klettern zu zweit im Klettergarten

Yoga: Erlernen der Yogaübungen, Was kann man anhand dieser Übungen für das Klettern und das alltägliche Leben lernen?

Termin: Sa. 3.6. – Mo. 5.6.2017 (Pfingsten)

Dauer: Kletten: 3 halbe Tage a 4 Stunden, 2 Yogaeinheiten am Nachmittag

Preis: € 220,-

Leistungen: Bergführer, Gruppenmaterial (Seile und Expressschlingen), Yoga Einheit

Teilnehmer: min. 3 – max. 6 Personen

Voraussetzungen: keine besonderen Voraussetzungen nötig

Treffpunkt: 9.00 Uhr am nördlichen Parkplatz von Arco, Via Paolina Caproni Maini 12

Ausrüstung: Wenn vorhanden: Gurt, Kletterschuhe, Helm, Abseil- Sicherungsgerät, Schraubkarabiner (diese Ausrüstung kann nach Rücksprache für Euro 20,- ausgeliehen werden);

Turnschuhe und bequeme Kleidung (auch für Yoga), kleiner Rucksack für Proviant, Getränk und Ausrüstung

Geplanter Kursablauf:

Samstag: Treffpunkt um 9.00 Uhr, am nördlichen Parkplatz von Arco, Via Paolina Caproni Maini 12, Begrüßung und Tagesablauf, Erwerbung der ersten Grundlagen im Klettergarten bis 14.00 Uhr. Ab ca. 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Yoga Einheit.

Sonntag: Wiederholung im Klettergarten von 9.00 Uhr –14.00 Uhr. Ab ca. 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Yoga Einheit.

Montag: Vertiefung im Klettergarten von 9.00 Uhr – 14.00 Uhr Ende am Sonntag gegen 14.00Uhr.