

Höhe & Co die 9te 07. Oktober 2017 15.00 - 19.00 Uhr bewegungsfelder • Veronikastr.2 • 45131 Essen

Was du vor deiner Tour wissen solltest!

Höhenanpassung - Ausrüstung
Trekking - Reisemedizin

Einführung

Wie reagiert der Mensch auf Hypoxie?

Testen Sie sich in der Höhenkammer auf 3.500m und 5.000m

(Stephan Erdmann - bewegungsfelder)

Trekking Ausrüstung

Was braucht man wirklich?

(Dieter Bosbach - Albatros Outdoor)

NEPAL

Der Weg nach Nar Phu und zum Himlung Himal

(Dr. Markus Becker www.sportarzt-becker.de)

Annapurna Round - alternative Wege

(Gregor Stratmann - nepalwelt-trekking)

Anmeldung und Information:

info@bewegungsfelder.de

Die Teilnahme ist wie immer kostenlos!

Höhe und Co ist eine gemeinsame Veranstaltung von:



bewegungsfelder

