

Niedersächsischer Skiverband e.V.
Am Rathaus 1
38678 Clausthal-Zellerfeld
Fon: 05323-93 15 55
Fax: 05323-93 19 95 55
Mail: nsv@samtgemeindeoberharz.de

Stützpunktleiter
Dieter Lühning
Rosenbuschweg 11
30453 Hannover
Fon: 0511-481276
Mail: dieter.luehning@gmx.de

DSV Nordic Walking Trainer - Ausbildung 2010

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung:

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- **Nordic Walking Erfahrung**, d. h. Beherrschen der NW-Techniken „SOFT“ und „FITNESS“ - dies ist ein Ausbildungskurs und **keine** Einführung in Nordic Walking (zur Vorbereitung wird die Hospitation bei einem DSV NW Trainer dringend empfohlen)
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Erste-Hilfe-Ausbildung (16 UE), nicht älter als 2 Jahre bzw. Auffrischungslehrgang (8 UE)
Der Nachweis über die entsprechende Ausbildung ist mitzubringen und vorzulegen.
- Heimstudium (Literatur siehe unten)

Termin 2010: 07. bis 09.05.2010 und 03. bis 05.09.2010

Ausbildungsort: Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen (SJN)
Adolf-Ey-Str. 9 , 38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel. 05323 / 9690-23

Ausbildungsleitung: Dieter Lühning

Ausbilder/innen: DSV Nordic Walking - Ausbildungsteam Clausthal-Zellerfeld
(Berit Baumgarten, Dagmar Wagner, Dieter Lühning,)

Organisation: NSV

Lehrgangsgebühren: **250,00 €** für NSV/DSV Vereinsmitglieder (**Vereinsstempel auf Anmeldeformular**)
300,00 € für Nichtmitglieder

Leistungen: Lehrgangsgebühren, Ü/VP

Unterbringung: in Zwei- und tlw. Dreibettzimmern

Nach Bestätigung der Anmeldung ist eine **Anzahlung** von **100,- €** zu überweisen. Der Restbetrag ist bis spätestens 2 Wochen vor Beginn des Lehrgangs zu überweisen an: **Dieter Lühning: Sparkasse Hannover, Konto Nr.901070475, BLZ 250 501 80, Verwendungszweck: NW/Datum/Name**

Ausrüstung:

- **Nordic Walking-Stöcke**
- Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe, Hallensportschuhe, Schreibmaterial, Trinkflasche
- Handtücher (Bettwäsche wird gestellt)
- Herzfrequenzmesser

Pflichtliteratur:

- **Schulungsmappe DSV nordic aktiv**
(Wird beim Lehrgang ausgegeben und ist in den Lehrgangsgebühren enthalten)

- **DSV nordic aktiv Ausbildungskonzept** (in Schulungsmappe enthalten)

- Empfohlene Literatur:**
- **Nordic Walking – Lehrbuch**, ISBN 978-3-938963-14-2
 - **Gesundheitstraining**, ISBN 3-405-15712-9
 - **Gesund ernähren und bewegen**, ISBN 978-3-938963-08-1
 - **Kräftigen und dehnen**, ISBN 3-938963-05-0
 - **DSV Theorielehrbuch**

(Bestelladresse: Deutscher Skiverband, Nina Tusch, Hubertusstr. 1, 82152 Planegg, nina.tusch@ski-online.de)

- Prüfung:**
- **Praxis-Prüfung:** Demonstration der **SOFT-** und **FITNESS-Technik**,
 - **Theorie-Prüfung: schriftliche Prüfung** zu den im Ausbildungslehrgang und im Heimstudium behandelten Inhalten

Programm (evtl. Änderungen vorbehalten)

- Freitag:**
- 17:30 Uhr Anreise, Zimmerverteilung
 - 18:00 Uhr Lehrgangseröffnung
 - 18:30 Uhr Abendessen
 - 19:30 Uhr Theorie (PP-Präsentation, Lehrvideo)
- Samstag:**
- 08:00 Uhr Frühstück
 - 09:00 Uhr Praxis: Materialkunde, Warm up
 - 10:15 Uhr Praxis: Technikschiulung SOFT und FITNESS
 - 12:00 Uhr Mittagessen
 - 13:00 Uhr Praxis: Anwendung der Technik im Gelände, Kräftigungsübungen und Cool down
 - 16:15 Uhr Kaffeepause
 - 16:45 Uhr Theorie: Prüfungsvorbereitung (Selbststudium)
 - 18:00 Uhr Abendessen
 - 19:00 Uhr Prüfung: Klausur (45 Minuten)
 - 20:00 Uhr Theorie: Didaktik u. Methodik, Themenvergabe Lehrproben
- Sonntag:**
- 08:00 Uhr Frühstück
 - 09:00 Uhr Praxis: Lehrproben, Technikverbesserung
 - 12:00 Uhr Mittagessen
 - 13:00 Uhr Prüfung: Soft- u. Fitness-Technik
 - 15:00 Uhr Abschlussbesprechung
 - ca. 16:30 Uhr Abreise

Versicherung/Haftung: Jeder Teilnehmer muss ausreichend versichert sein.

Der Veranstalter (NSV) lehnt jegliche Haftung bei Unfällen, Personen- oder Sachschäden ab.

Der NSV empfiehlt den Abschluss einer DSV-Versicherung. Infos dazu unter www.ski-online.de > Skiversicherungen

gez. Dieter Lühning - Leiter NW- Ausbildungszentrum CLZ



Leki

