

**Niedersächsischer Skiverband e.V.**

Ingrid Truszinski  
Am Rathaus 1  
38678 Clausthal-Zellerfeld  
Fon: 05323-93 15 55  
Fax: 05323-93 19 95 55  
E-mail: [nsv@samtgemeindeoberharz.de](mailto:nsv@samtgemeindeoberharz.de)

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

## DSV Nordic Walking Trainer - Ausbildung 2008

### 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 3 Jahre bzw. Auffrischungslehrgang (8 UE)  
**Der Nachweis über die entsprechende Ausbildung ist mitzubringen und vorzulegen.**
- Heimstudium (Literatur siehe unten)

**Termine 2008: 23. bis 25.05.2008 und 05. bis 07.09.2008**

Ausbildungsort:	Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen (SJV) Adolf-Ey-Str. 9 , 38678 Clausthal-Zellerfeld Tel. 05323 / 9690-23
Ausbildungsleitung:	Dieter Lühning
Ausbilder/innen:	DSV Nordic Walking - Ausbildungsteam Clausthal-Zellerfeld (Dieter Lühning, Kirstin Großerohde, Michael Wildenhayn, Birgit Böttcher, Berit Baumgarten, Dagmar Wagner)
Organisation:	Ingrid Truszinski, NSV
Lehrgangsgebühren:	<b>250,00 €</b> für NSV/DSV Vereinsmitglieder ( <b>Vereinsstempel auf Anmeldeformular</b> ) <b>300,00 €</b> für Nichtmitglieder
Leistungen:	Lehrgangsgebühren, Ü/VP, Ausbildungsunterlagen
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.  
**Konto des NSV: Sparkasse Goslar/Harz, Konto Nr.13 821, BLZ 268 500 01**  
Verwendungszweck: NW/Datum/Name

- Ausrüstung:**
- **Nordic Walking-Stöcke**
  - Wetterangepasste Sportbekleidung, + Sportschuhe, Hallensportschuhe
  - Handtücher (Bettwäsche wird gestellt)
  - Herzfrequenzmesser (sofern vorhanden)
  - Schreibzeug, Trinkflasche, ...

- Literatur:**
- **DSV Ausbildungskonzept**
  - **Gesundheitstraining**, Ludwig V. Geiger, BLV Sportwissen
  - **Gesund ernähren und bewegen**
  - **Kräftigen und dehnen**

(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: Technischulung 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.

*gez. Dieter Lühning*

Leiter NW- Ausbildungszentrum CLZ



**Leki**

