

Clausthal-Zellerfeld

Niedersächsischer Skiverband e.V. Meldeadresse

Dieter Lühning
Rosenbuschweg 11
30453 Hannover
Fon: 0511-48 12 76

E-mail: dieter.luehning@gmx.de

Stützpunktleiter

Dieter Lühning
Rosenbuschweg 11
30453 Hannover
Fon: 0511-48 12 76
E-mail: dieter.luehning@gmx.de

DSV Nordic - Walking Trainer - Fortbildung 2010

Termine 2010: 08.05.- 09.05.2010
04.09.- 05.09.2010

**Anmeldeschluss: spätestens 4 Wochen vor
Lehrgangsbeginn**

Ausbildungsort: Bildungsstätte der sijn Clausthal-Zellerfeld Adolf-Ey-Str.9
38678 Clausthal- Zellerfeld Tel. 05323-9690-23

Ausbildungsleitung: Dieter Lühning

Ausbilder/innen: DSV Nordic - Ausbildungsteam Clausthal-Zellerfeld

Organisation: NSV Dieter Lühning

Lehrgangsgebühren: **150,00 €** für NSV/DSV Vereinsmitglieder (**Vereinsstempel auf Anmeldeformular**)

Ausrüstung: Nordic Walking Stöcke,

Wetterangepasste Bekleidung, Sportschuhe; Hallenschuhe, Trinkflasche,
Schreibmaterial, Herzfrequenzmesser, (soweit vorhanden)

Handtücher (Bettwäsche wird gestellt)

Anreise: Samstag

10:00 h Zimmerverteilung

10.30 h Lehrgangseröffnung

11.00 h Material / Ausrüstung, Warm up

12.00 h Mittagessen

13.00 h Sportmedizinischer Vortrag (NN) Ernährungsberatung
Rückenschule (Themenänderung vorbehalten)

14.30 h Soft-und Fitness Technik Überprüfung, Videoanalyse

16.00 h Kaffeepause

16.15 h Videoauswertung

