



Niedersächsischer Skiverband e.V.

Referent Nordic / Stützpunktleiter AZ Harz
Dieter Lühning
Rosenbuschweg 11
30453 Hannover
Fon: 0511-481276 / mobil: 0152-34345680
E-mail: dieter.luehning@online.de

Auskünfte Organisation

Christian Schomburg
0176 - 96 12 22 90

nsv.skitour@googlemail.com

Auskünfte Lehrgangsinhalte

Tim Fischer
0176 – 45 75 29 47

fi.t@gmx.de

DSV Nordic Skiing Trainer - Fortbildung 2018/19
LL 1/18-19 FoBi Sportart: Classic und Skating

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Fortbildung:

Abgeschlossene Ausbildung als Ski-ÜL Grundstufe / Trainer C Breitensport bzw. Instruktor Skilanglauf / Nordic bzw. Nordic Trainer Module Nordic Skiing

Termin: 09. - 10.02.2019, Anmeldeschluss: 20.01.2019

Der Anmeldetermin ist verbindlich einzuhalten, um bei Nicht-Zustandekommen des Lehrganges die Unterkunft fristgerecht stornieren zu können.

Der Lehrgang findet nur bei ausreichender Schneelage statt. Über eine ggf. erforderliche Absage / Verlegung wird am Mittwoch vor Lehrgangsbeginn bis 20.00 Uhr entschieden. Bei einer Absage werden die Lehrgangsteilnehmenden umgehend benachrichtigt.

Ausbildungsort: Hochmoorbaude des Hildesh. Ski-Klub, Oderbrück Nord 8, 37444 St. Andreasberg
Praxis: Wiese Oderbrück / Loipe Jordanshöhe St. Andreasberg / LLZ Sonnenberg

Leitung: Dieter Lühning, NSV-Landeslehrteam Nordic

Organisation: Christian Schomburg, NSV-Landeslehrteam Nordic

Ausbilder/innen: NSV-Landeslehrteam Nordic (Tim Fischer / N.N.)

Lehrgangsgebühren: 110,00 € für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder (Vereinsstempel auf Anmeldeformular)
(Lehrgangsgebühr sowie Übernachtung / Vollpension)

Unterbringung: Hochmoorbaude des Hildesheimer Ski-Klub (Mehrbettzimmer)
<http://www.hochmoorbaude.de>

Bettwäsche, Handtücher und Hüttenschuhe sind mitzubringen.

Ausrüstung: Skilanglauf-Klassisch- und Skating-Ausrüstung

Wetterangepasste Sportbekleidung incl. Wechselwäsche, Sonnenschutz,
Literatur, Schreibzeug, Thermoskanne, Snacks für Pausen, ...



Versicherung / Haftung: Jede(r) Teilnehmende muss ausreichend versichert sein.
Der Veranstalter (NSV) lehnt jegliche Haftung bei Unfällen, Personen- oder Sachschäden ab.

Die Lehrgangsgebühren sind mit der Anmeldung zu überweisen auf das Konto des
NSV, Referat Nordic / NW-AZ Harz
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, IBAN DE05 2595 0130 0096 3412 92
Verwendungszweck: **LL 1/18-19 NST / Name / Verein**

Fortbildungszeiten:

- Samstag: 09:30 - 12:30 + 13:30 - 16:30 + 17:00 - 18:30 + 20:15 - 21:00 Uhr (= 11 LE)
- Sonntag: 09:00 - 12:00 + 13:00 - 15:15 Uhr (= 7 LE)

Fortbildungsinhalte (Änderungen vorbehalten):

- Technikanalyse und –verbesserung Nordic Skiing Classic+Skating
- Heterogene Gruppen – was kann ich tun?
- Skilanglauf inklusive

Programm (evtl. Änderungen vorbehalten):

- Samstag:** 09:30 Uhr Lehrgangseröffnung in Oderbrück / Hochmoorbaude HISK
10:15 Uhr Praxis: Praxisbeispiele eines Aufwärmprogramms
11:00 Uhr Praxis: Eckpunkte der LL-Technik
12:30 Uhr Mittagspause
13:30 Uhr Praxis: Technikanalyse Skating / Technikanalyse Classic
16:30 Uhr Kaffeepause
17:00 Uhr Theorie: Wie kann ich eine Bewegung richtig analysieren?
18:30 Uhr Abendessen
20:15 Uhr Theorie: Mit einer Gruppe in den Schnee – ohne Probleme?
- Sonntag:** 08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Praxis: Warm up
10:00 Uhr Praxis: Skilanglauf inklusive Teil 1
12:00 Uhr Mittagspause
13:00 Uhr Praxis: Skilanglauf inklusive Teil 2
15:00 Uhr Kaffeepause / Abschlussbesprechung
15:30 Uhr Abreise

gez. *Dieter Lühning*

Leiter NSV-Landeslehrteam Nordic / Leiter Ausbildungszentrum Nds. Skiverband Harz

