

Niedersächsischer Skiverband e.V.  
Am Rathaus 1  
38678 Clausthal-Zellerfeld  
Fon: 05323-931555  
Fax: 05323-93199555  
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 Fortbildung 2010

- Termine:** 8./09.05.2010 und 04./05.09.2010
- Ort:** Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen (SJN)  
Adolf-Ey-Str. 9 , 38678 Clausthal-Zellerfeld  
Tel. 05323 / 9690-23
- Leitung:** Dieter Lühning  
DSV Nordic Walking - Ausbildungsteam Clausthal-Zellerfeld
- Referent:** N.N.
- Organisation:** Ingrid Truszinski, NSV
- Kosten:** 150,00 €
- Leistungen:** Lehrgangsgebühren, Ü/VP
- Unterbringung:** in Zwei- und tlw. Dreibettzimmern

Nach Bestätigung der Anmeldung ist eine **Anzahlung** von **50,- €** zu überweisen.  
Der Restbetrag ist bis spätestens 2 Wochen vor Beginn des Lehrgangs zu überweisen.  
**Dieter Lühning: Sparkasse Hannover, Konto Nr.901070475, BLZ 250 501 80,**  
**Verwendungszweck:** NW-FB/Datum/Name

- Ausrüstung:** Bitte mitbringen:
- **Nordic Walking-Stöcke**
  - Wetterangepasste Sportbekleidung + Sportschuhe ,Sportschuhe für die Halle
  - Wechselwäsche
  - Handtücher (Bettwäsche wird gestellt)
  - Herzfrequenzmesser
  - Schreibzeug, Trinkflasche, ...

## Programm (evtl. Änderungen vorbehalten)

- Samstag:**
- 10:00 Uhr Anreise, Zimmerverteilung
  - 10:30 Uhr Lehrgangseröffnung
  - Sportmedizinischer Vortrag (N.N.)
- Themen (Änderungen vorbehalten)**
- Ernährungsberatung
  - Rückenschule
- 12:00 Uhr Mittagessen
  - 13:00 Uhr Materialkunde, Warm up
  - 14:30 Uhr Technik SOFT und FITNESS mit Videoüberprüfung
  - 15:30 Uhr Kaffeepause
  - 16:15 Uhr Videoauswertung
  - 17:00 Uhr Theorie
  - Themen: u. a. Prävention, DSV-Versicherung, DSV Card, nordic Module
  - 18:00 Uhr Abendessen
- Sonntag:**
- 08:00 Uhr Frühstück
  - 9:00 Uhr Herz-Kreislauf-Training (kleine Gruppen)
    - Strecke laufen
    - weitere Techniken (z. B. 1-1)
  - 12:00 Uhr Mittagessen

### 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](http://www.ski-online.de) > Skiversicherungen

gez. Dieter Lühning - Leiter NW- Ausbildungszentrum CLZ



# Energie-BKK



# Leki

