

## **SP19101**

### **Skilanglauf Fortbildungswochenende in Oberhof in Kooperation mit dem DSLV vom 24.1.-27.1.2019**

Auch im nächsten Jahr veranstaltet das DSV Ausbildungszentrum in Kooperation mit dem DSLV ein Fortbildungswochenende in Oberhof.

Neben den Einsteiger- und Fortgeschrittenenkursen, bei dem Anfänger schnell ihre Sicherheit und Ihren Spass am Langlauf finden werden sowie Fortgeschrittene ihre Technik verbessern und ihr Geschick unter Beweis stellen können, wird auch eine spassbetonte und lockere Gymnastikeinheit in der Turnhalle der Sportschule Oberhof und Ski-Yoga für die mentale und körperliche Entspannung nach dem Skitag angeboten. All dies soll nach den Skieinheiten zur Lockerung und Entspannung dienen und die Teilnehmer wieder fit für die nächsten Meter auf den Langlaufski machen.

Natürlich darf dabei auch unser 8. Nordisch aktiv Biathlon-Cup nicht fehlen, bei dem sich jeder im Biathlon ausprobieren oder wieder beweisen darf.

Die Einsteiger- als auch die Fortgeschrittenenkurse bieten wir sowohl in der klassischen als auch in der Skatingtechnik an. Die Gruppen können vor Ort gerne mit Absprache der Trainer gewechselt werden, sodass jeder auch die andere Stilrichtung einmal ausprobieren kann.

Abendlichen Workshops mit Material-, Wachs- und Trainingstipps sowie viele nette Gespräche, mit reichlichem Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde runden die Skitage ab.

Sollte es der Wettergott nicht ganz so gut mit den Skifahrern meinen, bietet uns die DKB-Skihalle perfekte Langlaufbedingungen für unsere Kurse.

#### **Folgende Module werden angeboten:**

##### **Fortbildung Jugendskileiter nordisch**

##### **2,5 Tage Skilanglauf-Einsteigerkurs (keine Vorkenntnisse erforderlich)**

199,-€ (für DSLV- oder DSV-Mitglieder) sonst 219,-€

##### **2,5 Tage Skilanglauf-Fortgeschrittenenkurs**

199,-€ (für DSLV- oder DSV-Mitglieder) sonst 219,-€

Nordisch-aktiv-Fun-Biathlon, Faszientraining, Yoga: Im Preis enthalten.

#### **Ausbilder:**

Carsten Bartel (Trainer-A, DSV Bundeslehrteam Skilanglauf), Thomas Staacks (Trainer-A, DSV Bundeslehrteam Skilanglauf).

#### **Weitere Informationen und Anmeldung unter <http://www.sport-ausbildung.de/>**

Bei Anmeldungen nach dem 30.11.2018 wird ein Aufschlag von 20,-€ erhoben.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.nordisch-aktiv.de](http://www.nordisch-aktiv.de)

Für die Übernachtung empfehlen wir das Hotel Waldmühle in Zella-Mehlis, dort erhalten Sie für diesen Zeitraum gesonderte Konditionen.

#### **Abschließender Hinweis**

#### **Bei Fragen zur Unterrichtsbefreiungen für Berliner Lehrkräfte wenden Sie sich bitte an:**

Peter Kremkow - II A Sp Kre

Tel: 90 227 6552

[peter.kremkow@senbjw.berlin.de](mailto:peter.kremkow@senbjw.berlin.de)

Bitte geben Sie dazu Folgendes an:

Name, Vorname

Bezirk, Name der Schule und Name des Schulleiters