



## Trainerfortbildung Trainer(C/B/A) Ski Nordisch

Datum: 31.10.- 01.11.2015  
Ort: Oberhof – Multifunktionsgebäude Am Grenzadler (MFG GA)

### Lehrgangsprogramm

Stand: 21.09.2015

Samstag, 31.10.2015			
bis 08.15 Uhr MFG GA	Anreise / Anmeldung	Va.: Teilnehmer H.Wick	
08.30 - 08.45 Uhr MFG GA	Eröffnung / Organisatorisches / Stand Ausbildungswesen	Va.: H.Wick H. Kott	
08.45 - 10.15 Uhr MFG GA	Vermittlung sportartspezifische Anforderungen in Theorie * im Skilanglauf (sportliche Technik, aktuelle Anforderungen ) + im Skisprung/Nordische Kombination	Va.:  C. Schreyll  S. Buchner	2 UE
10.30 - 12.00 Uhr DKB Skisporthalle Schanze KG	Vermittlung sportartspezifische technische Anforderungen in der Praxis unter Mitwirkung von Trainingsgruppen * im Skilanglauf + im Skisprung/Nordische Kombination	Va.:  C. Schreyll S. Buchner	2 UE
12.15 -13.00 Uhr MFG GA	Sportgerechte Ernährung	Va.: J. Fischer	1 UE
13.00-13.40	Mittagspause Thüringer Hütte		
13.45 -14.30 Uhr MFG GA	Sportgerechte Ernährung	Va.: J. Fischer	1 UE
14.45 - 16.15 Uhr Stadion Harzwald bzw. OSP -Halle	Technik leichtathletischer Lauf	Va.: A. Fromm	2 UE
16.30 - 18.00 Uhr	Vorstellung des Schleif-und Technologie-Zentrums des DSV in Oberhof	Va.: E. Heisig	2 UE

**Sonntag, 01.11.2015**

08.30 - 10.00 Uhr MFG GA	IWO/DWO Skilanglauf FIS Liste / Computerauswertung  IWO/DWO Skisprung / NK FIS Neuerungen ( Material) Computerauswertung	Va.: A. Krause  Va.: U . Mühlh	2 UE
10.15 - 11.45 Uhr MFG GA	Allgemeine Kräftigung / Dehnung in Theorie und Praxis	Va.: P. Dedekind	2 UE
12.00 -12.45 Uhr MFG GA	Aktuelle Informationen zum Thema Anti-Doping und Meldepflichten	Va.: M. Hofmann	1 UE
anschl.	Kurzauswertung / Lehrgangsende und Heimreise	Va.: H. Wick	ca.13.15 Uhr

*Änderungen des Ablaufs vorbehalten*

Abkürzungen: MFG GA - Multifunktionsgebäude Grenzadler  
KG - Kanzlersgrund