



## LG NW Aus 25

### Ausbildung zum NSV - Nordic Walking - Trainer (Zertifikat)



nsv.nordic@gmail.com

Auskünfte Organisation:  
Christian Schomburg  
0176 - 96 12 22 90  
nsv.skitour@googlemail.com

Auskünfte Lehrgangsinhalte:  
Michael Wildenhayn  
0178 - 40 20 158  
mumwi@online.de

Tim Schoen  
0176 - 45 75 29 47  
fi.t@gmx.de

#### Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Ausreichende Nordic-Walking-Erfahrung bzw. Hospitation bei einem ausgebildeten Nordic Walking-Trainer; es handelt sich um einen Ausbildungs- und Prüfungskurs und nicht um eine Einführung!
- Heimstudium (7 UE, Literatur siehe unten)
- **Erste-Hilfe-Ausbildung** (9 LE gemäß „Erste-Hilfe-Grundausbildung“) **bzw. Auffrischung; nicht älter als 2 Jahre.**

**Der Nachweis ist in Kopie mit der Anmeldung einzureichen bzw. vor Ort vorzulegen.**

**Termine: 31.05. - 01.06.2025**

**alternativ: 26. - 27.07.2025**

**alternativ: 16. - 17.08.2025**

**Anmeldeschluss: 17.05.2025**

**Anmeldeschluss: 12.07.2025**

**Anmeldeschluss: 02.08.2025**

**Der Anmeldetermin ist verbindlich einzuhalten, um bei Nicht-Zustandekommen des Lehrgangs (< 5 Teilnehmende) die Unterkunft fristgerecht stornieren zu können.**

Ausbildungsort:	Nordic walking-Strecken bei St. Andreasberg
Leitung:	Michael Wildenhayn, NSV-Landeslehrteam Nordic
Organisation:	Christian Schomburg, NSV-Landeslehrteam Nordic
Ausbilder*innen:	NSV-Landeslehrteam Nordic (Michael Wildenhayn / N.N.)
Lehrgangsgebühren:	<b>150 €</b> (Lehrgangsgebühr incl. Prüfung und NSV-Zertifikat) zzgl. Kosten für Hotel incl. Halbpension (2 x Ü/HP = 135 €, zahlbar vor Ort)
Unterbringung:	Berghotel Glockenberg, Am Glockenberg 1, 37444 St. Andreasberg (www.berghotel-glockenberg.de) <b>Unterbringung in Doppelzimmern (Buchung durch Veranstalter, Barzahlung durch TN vor Ort); Einzelzimmer möglich (ca. +10 € / Nacht)</b>

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

Die Gebühren für den Lehrgang in Höhe von **150 €** sind vor Lehrgangsbeginn, aber erst nach Bestätigung der Anmeldung / Durchführung des Kurses zu überweisen auf das Konto des

**NSV, Referat Nordic / AZ NSV Harz**

**Volksbank im Harz eG, IBAN DE55 2689 1484 0060 4941 06**

Verwendungszweck: **LG NW Aus 25 / Name / ggf. Verein**

#### Präsidium:

Jens Ackermann (Präsident)  
Ulrich Leismann  
Elea-Sophie Erdtmann  
Mario Medico

#### Vereinsregister:

Amtsgericht Braunschweig  
VR-Nr.: 110564  
Finanzamt Goslar  
Steuer-Nr.: 21/215/10014

#### Bankverbindung:

Volksbank im Harz eG, BIC: GENODEF10HA  
IBAN: DE23 2689 1484 0060 4941 00  
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, BIC: NOLADE21HIK  
IBAN: DE25 2595 0130 0000 0138 21





- Ausrüstung:**
- Nordic Walking - Ausrüstung (Schuhe, Stöcke)
  - Wetterangepasste Sportbekleidung incl. Wechselwäsche
  - kleiner Rucksack bzw. Bauchgurt, Trinkflasche, Snacks
  - Herzfrequenzmesser (sofern verfügbar)
  - Schreibunterlagen, Literatur

**Ausbildungszeiten: Anreise / Zimmerverteilung:  
Freitag von 17:00 - 17:45 Uhr**

- Freitag: 18:00 - 18:15 + 19:45 - 22:30 Uhr (= 4 LE)
- Samstag: 09:00 - 12:00 + 13:30 - 15:45 + 16:30 - 18:00 + 19:30 - 21:45 Uhr (= 12 LE)
- Sonntag: 09:00 - 12:00 + 13:30 - 15:00 Uhr (= 6 LE)

**Ausbildungsinhalte (30 LE, davon 8 LE Heimstudium im Vorfeld + 22 LE vor Ort)**

in Anlehnung an: DSV Curriculum Nordic Walking 2020

<https://www.deutscherskiverband.de/downloadcenter?Kategorie=16969340&unterkategorie=16969394&verwendung=16969456>

- Heimstudium:**
- Alexander Wörle: DSV Lehrbuch Nordic walking (derzeit leider vergriffen)
  - Andrea Kohler: Nordic walking – Kräftigen und Dehnen, ISBN: 9783938963050 (gebraucht im Internet)
  - Ludwig V. Geiger: Gesundheitstraining, BLV Sportwissen, ISBN 3-405-15712-9 (gebraucht im Internet)
- **Theorie:** DSV nordic-Philosophie, Methodik / Didaktik, Bewegungslehre, Trainingslehre (Einführung), Sportbiologie / Sportmedizin / Erste Hilfe, Risikomanagement, Sicherheit, Ökologie (Einführung), Materialkunde
- **Praxis:**
- Kennenlernspiele, Materialgewöhnung, Übungen zum warm up / cool down / Dehnen
  - Nordic walking-Technik (soft / fitness / sport)
  - Methodik / Didaktik (Unterrichtsgestaltung, Technik-Demonstration, Korrekturen)
- **Prüfung für Zertifikat (technische und didaktische Eignung):**
- Theorie: - Klausur 45 min
  - Praxis: - Demonstrationskönnen der Soft- und Fitness-Technik
  - Lehreignung (Kurzlehrversuche, kurze Lehrprobe)

gez. *Michael Wildenhayn*

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