



# Niedersächsischer Skiverband e.V.

Referent Nordic sports / Leiter AZ NSV Harz – Michael Wildenhayn  
mumwi@online.de, 0178-4020158, Otto-Wels-Weg 5, 37434 Gieboldehausen



**LL 3 / 25-26**

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

## Ausbildung zum DSV - ÜL Grundstufe Skilanglauf Teil 3 Nordic - Lehrgang mit Theorie



Nds. Skiverband Harz

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
- Mitgliedschaft in einem Verein, der einem Landesskiverband angeschlossen ist
- **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, ggf. auch nachzureichen.

**Termin: 21. - 23.11.25**

**Ausweichtermine: 05. - 07.12. / 12. - 14.12. / 19. - 21.12.25**

**Anmeldeschluss: 15.11.25**

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

Voraussetzung für den Kurs ist neben dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl, dass die Schneelage eine Durchführung zulässt.

Über eine ggf. erforderliche Absage / Verlegung wird am Sonntag der Vorwoche (5 Tage vor Lehrgangsbeginn) entschieden. Die Teilnehmenden werden umgehend benachrichtigt.

Ausbildungsort: St. Andreasberg, Loipe Jordanshöhe / Sonnenberg, Richard-Schulze-Arena

Leitung: Michael Wildenhayn, NSV-Landeslehrteam Nordic

Organisation: Christian Schomburg, NSV-Landeslehrteam Nordic

Ausbilder\*innen: NSV-Landeslehrteam Nordic (Michael Wildenhayn / N.N.)

Lehrgangsgebühren: **150 € für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder (Vereinstempel auf Anmeldeformular)**  
(Lehrgangsgebühr incl. Prüfung und Bescheinigung)  
ggf. zzgl. Kosten für NSV-Zertifikat (20 €, zahlbar vor Ort)

Unterbringung: Berghotel Glockenberg, Am Glockenberg 1, 37444 St. Andreasberg  
([www.berghotel-glockenberg.de](http://www.berghotel-glockenberg.de)); Buchung zentral durch den NSV;  
Unterbringung in Doppelzimmern (ggf. vorheriger Corona-Eingangstest);  
Kosten für Hotel incl. Halbpension (65 €/ Nacht // 2 x Ü/HP erforderlich),  
Zahlung durch TN vor Ort; EZ sind auf Anfrage möglich (Aufpreis 15 €/ Nacht)





# Niedersächsischer Skiverband e.V.

Referent Nordic sports / Leiter AZ NSV Harz – Michael Wildenhayn  
mumwi@online.de, 0178-4020158, Otto-Wels-Weg 5, 37434 Gieboldehausen



## Ausrüstung: Skilanglauf-Klassisch- und Skating-Ausrüstung

Wetterangepasste Sportbekleidung incl. Wechselwäsche, Sonnenschutz,  
ggf. FFP2-Maske, Literatur, Schreibzeug, Thermoskanne, Snacks für Pausen, ...

## 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 (28 LE, davon 6 LE Heimstudium im Vorfeld + 22 LE vor Ort)

in Anlehnung an: Curriculum Nordic Skilanglauf 2020; als PDF unter

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

**Heimstudium:** - Literatur für Teilnehmende nur am LG 3 mit dem Ziel: NSV-Zertifikat:

DSV-Übungshandbuch Skilanglauf – Lernen leicht gemacht. DSV, 2015;  
ISBN 978-3-938963-27-2, zu bestellen über [www.dsvaktiv-shop.de](http://www.dsvaktiv-shop.de) für 11,90 €  
(Artikel 3032B0)

- Literatur für Teilnehmende an der Gesamt-Ausbildung zum DSV ÜL-Grundstufe / Trainer C: siehe Ausschreibung LL DSV-ÜLG gesamt 25-26

Es handelt sich um einen Schneelehrgang, in dem die Vermittlung grundlegender theoretischer und didaktischer Merkmale der Unterrichtung im Skilanglaufsport im Vordergrund steht:  
Lehren und Lernen in Theorie und Praxis am Beispiel der Klassik- und der Skating-Technik.  
Überprüfung des theoretischen Basiswissens, des Demonstrationskönnens und des Lehrvermögens zur Einschätzung der Eignung.

**- Theorie:** DSV nordic-Philosophie, Sport und Gesellschaft, Sportorganisation, Sport-Recht, Sicherheit, Sportpädagogik / Sportpsychologie, Methodik / Didaktik, Bewegungslehre, Biomechanik, Trainingslehre (Einführung), Sportbiologie / Sportmedizin / Erste Hilfe, Risikomanagement, Ökologie (Einführung), Materialkunde

### **- Praxis:**

- Kennenlernspiele, Schneegewöhnung, Übungen zum warm up / cool down / Dehnen
- Grundlagen der klassischen Skilanglauftechnik (Diagonalschritt, Doppelstockschnub, einfache Anstiegs- und Abfahrtstechniken, Spurwechsel)
- Grundlagen der Skating-Technik (Schlittschuhschritt, Skating 2-1, Diagonalskating)
- Methodik (Unterrichtsgestaltung, Korrekturverhalten)

### **- Zwischenprüfung in Lehrgang LL 3 / 25-26:**

Zur Erlangung des NSV-Zertifikats bzw. der Berechtigung zur Teilnahme an den Lehrgängen LL 4 - 6 der Ausbildung LL ÜLG / 25-26

- Theorie: Klausur 45 min
- Praxis: Demonstrationskönnen grundlegender Techniken in den Bereichen Skilanglauf Klassisch und Skating
- Lehreignung (Kurzlehrversuche, kurze Lehrprobe)



# Niedersächsischer Skiverband e.V.

Referent Nordic sports / Leiter AZ NSV Harz – Michael Wildenhayn  
mumwi@online.de, 0178-4020158, Otto-Wels-Weg 5, 37434 Gieboldehausen



Wird der Lehrgang erfolgreich absolviert und sind beide Prüfungsteile (Theorie und Praxis) bestanden,

- 1) erhält der/die Teilnehmende eine Bestätigung
  - 2) wird auf Wunsch das NSV-Zertifikat Nordic-Skiing-Trainer verliehen (20 €, zahlbar vor Ort)
  - 3) besteht die Möglichkeit, an der weiteren Ausbildung zum DSV-Übungsleiter Grundstufe Skilanglauf / Trainer C Breitensport teilzunehmen (Lehrgänge 4 + 5 + 6 der Ausbildung LL DSV-ÜLG gesamt 25-26), siehe Homepage des NSV unter [www.nsv-ski.de](http://www.nsv-ski.de)
- FB Ausbildung/Breitensport → Ausbildung Nordic Sports → Nordic Winter

**Anmeldung:** Weitere Infos und Formulare unter [www.nsv-ski.de](http://www.nsv-ski.de)

→ FB Ausbildung/Breitensport → Ausbildung Nordic Sports → Nordic Winter → Anmeldung

Die Gebühren für den Lehrgang in Höhe von **150 €** sind vor Lehrgangsbeginn, aber erst nach Bestätigung der 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: **LL DSV-ÜLG 25-26 LL 3 / Name / Verein**

**Versicherung / Haftung:** Jede(r) Teilnehmende muss ausreichend versichert sein.

Der Veranstalter (NSV) lehnt jegliche Haftung bei Unfällen, Personen- oder Sachschäden ab.

gez. *Michael Wildenhayn*

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