

# Kompaktausbildung Oberhof, Trainer C- Breitensport Nordic 2021

	Sonntag 28.11.2021	Montag 29.11.2021	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021
7:45-8:45		Praxis I Laufsport	Praxis II Laufsport	Praxis III Outdoorfitness	Praxis IV Fit in den Tag	Zimmer räumen
Frühstück						
10:00-11:30		Skipräparierung Material	Sportpädagogik	Sport- Recht- Sicherheit	Sportspiele	Technikprüfungen Skating & Klassisch Lehrproben
12:00-14:00		Trainingslehre und langfristiger Leistungsaufbau Nachwuchs	Skihalle Praxis Classic Eigentechnik Geländeangepasstes Laufen (Video)	Skihalle Praxis Skating Eigentechnik (Video)	Individuelles Skitraining 1:1 Coachings Vorbereitung Lehrproben	
Mittagspause						
15:00-16:30		Methodik Didaktik	Videoauswertung Skilanglauf Klassisch	Skihalle Praxis Skating Methodik & Didaktik	Praxis V Atmung Neuroathletitraining Bodyweight Fitness	Rückmeldungen zu den Lehrproben Theorieprüfungen
Kaffepause						Abschluss & Heimreise
17:00-18:30	Anreise	Skihalle Praxis Classic Methodik & Didaktik	Skihalle Praxis Classic Abfahrtstechniken Kurzlehrversuche	Sportmedizin	Individuelle Ausarbeitung der Lehrproben Classic & Skating	
Abendessen						
Abschluss des Tages	Lehrgangseröffnung Programmvorstellung Organisatorisches	Individuelle Vorbereitung der Kurzlehrversuche	Sportorganisation	Videoauswertung Skilanglauf Skating	Freier Abend	

Zusätzlich:

- Aktuelle Ausbildung in 1. Hilfe (Tagesveranstaltung), kann nachgereicht werden
- Hospitation (10 Lerneinheiten), kann nachgereicht werden
- Selbststudium vor Beginn des Lehrgangs (30 Lerneinheiten), genaue Infos dazu im Webinar am 05.11.2021
- Präsenztage in Winterberg, Ganzjahresangebote Outdoorfitness in der Praxis 06.11.2021 10-17Uhr
- Webinar (4 Lerneinheiten), 05.11.2021 18-21Uhr (Zoom-Meeting mit allen Teilnehmern)