



Sportlehrgang für Übungsleiter und Vereinsmitglieder Thema: **Skilanglauf im Harz für Anfänger**

Referentin: Katrin Emmerling, MA Sportwissenschaftlerin

Dolmetscherinnen: Sandra Alpert und Tanja Akmann (nur am Samstagvormittag)

Freitag:

Anreise ab 15 Uhr möglich

Vor Ort: Begrüßung und Unterstützung von Ludmila Schmidt

18.30 - 19.30 Uhr Abendessen

Ab 19.30 Uhr Organisatorisches / Skiausleihe

Anschließend: freier Abend / Klönen

Samstag:

7.30 - 8.00 Uhr Frühstück

8.30 - 12.30 Uhr Skikurs (s. Ausschreibung)

12.00 -14.00 Uhr Mittagessen / Pause

14.00 - 15.30 Uhr Austausch – Angebote in Vereinen, was kann man besser machen

15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause

16.00 - 17.30 Uhr kleine Spiele zwischendurch – Gehirngymnastik mit Marina Dettmer

18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

Anschließend: freier Abend (Sauna oder Glowgolf)

Sonntag:

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück

9.30 - 11.00 Uhr Wassergymnastik mit Marina Dettmer

11.00 - 11.30 Uhr Abschlussgespräch, Feedback

12.00 - 13.00 Uhr nach dem Mittagessen Fahrt nach Hause.

Änderungen sind möglich! Wenn es kein Schnee gibt – wird Nordic Walking als Lehrgang angeboten!

Es wird unter Umständen möglich sein, Sauna zu besuchen (ist noch im Umbau).

Es kann auch ein Ausflug angeboten werden - Glowgolf Harz

<http://glowgolffharz.de/>