



BASIC INSTRUCTOR LANGLAUFEN UND NORDIC FITNESS

INHALTE & ABLAUFPLAN

- ▶ Einführung
- ▶ Konzeption
- ▶ Ausbildungslehrpläne

PRAXIS

- ▶ Aufwärmen
- ▶ Techniken (Langlaufen – Nordic Fitness/Klassik)
- ▶ Techniken (Langlaufen – Nordic Fitness/Skating)

THEORIE

- ▶ Ausgewählte Themen: Ausdauersport
- ▶ Ausgewählte Kapitel: Bewegungslehre
- ▶ Ausgewählte Kapitel: Trainingslehre
- ▶ Organisation/Vermarktung
- ▶ Kurssysteme/Ausschreibungen
- ▶ Prüfungsgespräch

