

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – A Nordisch
Themenschwerpunkt: Hochleistungstraining



1. Zentrallehrgang (18 LE)	Heimarbeit	Hospitation (8 LE) + Online-Seminar (14 LE)	2. Zentrallehrgang (18 LE)	Heimarbeit	Hospitation (8 LE) + Online-Seminar (14 LE)	3. Zentrallehrgang (18 LE)				
<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Muskelphysiologie</p> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainingsformen und physiologische Anpassungen <p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainingsformen und physiologische Anpassungen <p>Leistungsdiagnostik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kraft und Ausdauer ▪ Dateninterpretation ▪ Trainingsplanung ▪ Praktische Umsetzung 			<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Allgemeine und spezifische Biomechanik in Theorie und Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Skisprung und Langlauf <p>Bewegungslehre</p> <p>Aktuelle Themen der Trainingslehre</p> <p>Lehrproben</p> <p>Verfassen der Hausarbeit</p>			<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Kolloquium</p> <p>Rhetorik – freies Sprechen</p> <p>Kurzreferat über Hausarbeit und Vertiefungsthema</p> <p>Schriftliche und mündliche Prüfungen</p>				
			<p>Hausarbeit (18 LE)</p>			<table border="0"> <tr> <td>Ausbildung gesamt:</td> <td style="text-align: right;">116 LE</td> </tr> <tr> <td>Zentrale Lehrgänge</td> <td style="text-align: right;">54 LE</td> </tr> <tr> <td>Hospitation</td> <td style="text-align: right;">16 LE</td> </tr> <tr> <td>Selbststudium</td> <td style="text-align: right;">46 LE</td> </tr> </table>	Ausbildung gesamt:	116 LE	Zentrale Lehrgänge	54 LE
Ausbildung gesamt:	116 LE									
Zentrale Lehrgänge	54 LE									
Hospitation	16 LE									
Selbststudium	46 LE									