



# Nordic aktiv - Trainingstage am Rennsteig Scheibe/Alsbach/Oberhof für Familien mit Kindern mit Besuchsmöglichkeit des Biathlon-WC vom 05. bis 08. Januar 2011

**Erste Erfahrungen in den Nordic Disziplinen Skiing Classic, Skating oder Nordic Skating/ Nordic Walking sammeln und die persönliche Fitness und Technik verbessern  
bis 80%ige Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich!**

In den Weihnachtsferien Anfang Januar bietet die Skiabteilung Nordisch des SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. mit ihrer DSV Gemeinschaftsskischule SG Mittelrhein und der angeschlossenen Vereine SC Remagen, TG Boppard, TV Rengsdorf und SV Laudert eine Nordic-Freizeit in Scheibe-Alsbach der Heimat von Biathlonolympiasieger Mark Kirchner am Rennsteig an. Scheibe Alsbach ist das führende Nordic Biathlonzentrum vom WSV Scheibe-Alsbach im Thüringer Skiverband, in dem auf der Biathlonanlage am Rußtiegel schon so manches Talent für das Oberhofer Bundesleistungszentrum hervorgebracht wurde. Scheibe Alsbach liegt auf ca. 725 m und die nächste Skilanglauf- und Biathlonanlage liegt direkt 200m vom Ferienhaus Ferienhaus Gold & Mineralien Zauberwelt entfernt. Neben den Skilanglaufaktivitäten wird auch Nordic Walking zur Gesundheitsförderung und Gewichtsreduktion mitangeboten. Somit erhalten Nordic Walker die Gelegenheit, von ihrer, vom Skilanglauf kommenden Armarbeit, auch beim Skilanglauf selbst zu profitieren und absolute Laien in den Skilanglauf einzusteigen. Darüberhinaus besteht die Möglichkeit direkt nach Oberhof in die DKB-Skiarena am Rennsteig mit Skitunnel und Skirollerbahn zum Austragungsort des Biathlon-Weltcups zu fahren für den Fall, dass in Scheibe-Alsbach nicht genügend Schnee liegt. Wer also Lust hat in die Atmosphäre des nordischen Skisports reinzuschnuppern und die Sportart richtig kennenlernen will, ist bei dieser Freizeit richtig aufgehoben. Den Teilnehmern kann hier die klassische-, wie auch die Skatingtechnik im Skilanglauf vermittelt werden. Fortgeschrittene sowie interessierte Kinder erhalten eine spezielle Schulung zur Technikverbesserung in beiden Stilarten und können dabei auch beim Training des SRC- Kaders mitmachen. Geleitet werden die Kurse von erfahrenen DSV-Übungsleitern und Trainern des Skiverbandes Rheinland und den Vereinen der SG Mittelrhein. Geplant ist auch je nach Möglichkeit einmal an einem original Biathlontraining teilzunehmen. Für die Zeiten in denen kein Schnee vorhanden sein sollte sollte wird die Rollerbahn im Skistadion Oberhof und die Waldwege in der Nähe dazu genutzt die Trainingsalternative Nordic Blading oder Natureskating mit Luftreifen zu nutzen. Nordic Blading und Natureskating sind in vielen Bewegungsabläufen voll mit dem Skilanglauf identisch. Speziell für die Kinder wird während des Aufenthaltes ein Spielprogramm geboten. Als absolutes Hightlight ist natürlich der geplante Besuch des Biathlon-Weltcup in Oberhof, der vom 05.-09.01.2011 stattfindet. Hierzu benötigt der Veranstalter eine rechtzeitige Anmeldung zwecks Kartenreservierung ( siehe Anmeldeformular ).

## **Unterkunft:**

Unterbringung im Ferienhaus Gold & Mineralien Zauberwelt, Löschleite 3 (früher Oberlandstr. 25 b), 98749 Scheibe-Alsbach, Übernachtungen mit Halbpension, Ausrüstung für Skilanglauf bzw. Natureskating/Nordic Walking und Stöcke werden gestellt, Vollpension

## **Kosten:**

<b>Kinder unter 6 Jahren</b>	<b>Kinder 7-13 Jahre</b>	<b>Jugendliche</b>	<b>Erwachsene</b>
HP ca. 55,-EUR	HP ca. 65,- EUR	HP ca. 80,-EUR	ca. 95,- EUR.
VP ca. 65,-EUR	VP ca. 75,-EUR	VP ca. 90,-EUR	VP ca. 105,-EUR

**Hinweis:** Jeder Teilnehmer hat die Gelegenheit durch die Teilnahme am Nordic Walkingkurs einen Zuschuß in Höhe von bis 75 EUR im Rahmen der Prävention § 20 von seiner Krankenkasse zu bekommen. Fragen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nach

Alle Kinder unter 10 Jahren benötigen zwecks Teilnahme eine erwachsene Begleitperson!

### **Zusatzkosten:**

- Fahrtkosten (Fahrgemeinschaften / evtl. Busfahrt ; bitte angeben, ob Fahrzeug gestellt werden kann oder Mitfahrt gewünscht wird ) Bei Schneemangel bitte Schutzhelm und Inliner mitbringen Nähere Infos erhalten sie nach Anfrage bzw. nach der Anmeldung.
- Besuch des Biathlon-WC

Anmeldung bis 15. November 2010 an:

**Geschäftsstelle des SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.**  
Lindenstr. 13, 56566 Neuwied, Tel. 02622/80700, E-Mail: rpuderba@rz-online.de

### **Programmablauf**

#### **Mittwoch 05.01.2011**

	Kinder
10.00 Uhr Abfahrt Neuwied	
14.00 Uhr Ankunft - Gruppeneinteilung, Kinder, Erwachsene, Eltern kleine Kinder	
15.00 Uhr - 17.00 Uhr Skilanglauf oder NordicWalking	Einführung, Technik
19.00 Uhr Abendessen	
20.00 Uhr - 21.00 Uhr Skilanglauf oder Nordic Walking	Spiele für Kinder

#### **Donnerstag 06.01.2011**

08.00 Uhr Frühstück	
09.00 Uhr Skilanglauf 9.00 - 11.30 Uhr Technik	
12.00 Uhr Mittagessen	
14.00 Uhr Skilanglauf oder Nordic Walking	Technik ( evtl. Ballspiele danach )
18.00 Uhr Abendessen	
20.00 Uhr Videoanalyse/Theorie	Spiele für Kinder

#### **Freitag 07.01.2011**

08.00 Uhr Frühstück	
09.00 Uhr Skilanglauf	9.00 - 11.30 Uhr Technik
12.00 Uhr Mittagessen	
14.00 Uhr Skilanglauf oder Nordic Walking	Abschluss mit Spielen
17.00 Uhr Skitunnel oder Skistadion/Oberhof	
18.00 Uhr Ankunft In Scheibe/Alsbach	

#### **Samstag 08.01.2011**

08.00 Uhr Frühstück	
09.00 Uhr Skilanglauf	9.00 - 11.30 Uhr Technik
12.00 Uhr Mittagessen	<b>Abschlussrennen</b>
14.00 Uhr Skilanglauf oder Nordic Walking	Abschluss mit Spielen
15.00 Uhr Heimfahrt	
20.00 Uhr Ankunft In Neuwied	

Der vorgesehene Ablauf kann sich durch die jeweilige Wetter-/Schneesituation und den eingeplanten Besuch des Biathlon-Weltcup, sowie des Skitunnels in Oberhof noch ändern.

eingesetzte Trainer:

Stefan Puderbach DSV Instructor, B-Lizenz

Alexander Puderbach Jugendleiter

DSV ÜL Skilanglauf

und weitere der DSV-Skischule angeschlossene

DSV Nordic Trainer

## Anmeldeformular

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu den nordischen Trainingstagen am Kniebis an:**

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und erkenne sie an.

Bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

**Name, Vorname:**

---

1. Familienmitglied:

---

2. Familienmitglied:

---

3. Familienmitglied:

---

4. Familienmitglied:

---

**Adresse:**

---

---

**Telefon / Telefax:**

---

**eMail:**

---

**Geburtsdatum:**

---

**Vereinsmitglied ja/nein  
oder Mitgliedsverein  
SG Mittelrhein angeben:**

---

**Mitfahrgelegenheit  
gewünscht**

nein

ja

**Ich möchte eine Eintrittskarte**

**zum Biathlon-Weltcup in Oberhof**  nein

ja

**Datum, Unterschrift:**

---

Wichtige Hinweise zur Beachtung:

Wegen rechtzeitiger Reservierung benötigen wir bis 15.09.2010 schon einmal die Anmeldung zwecks der Biathlon-WC-Karten

Die Anmeldung bitte **nur** an die Geschäftsstelle senden. Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 50 EUR fällig! - Der Restbetrag des in der Fahrausschreibung genannten Betrages ist bis **spätestens 14 Tage vor Reisebeginn** auf folgendes Konto der DSV Skischule SG

Mittelrhein zu überweisen:

**Volksbank Neuwied Linz**

BLZ 57460117

Konto-Nr.: 21516800

Hinweis: Teilnehmergebühr - Nordische Trainingstage Scheibe/Alsbach/Oberhof

Sollte die Fahrt aus Gründen höherer Gewalt nicht stattfinden können werden Ihnen alle Beträge umgehend zurücküberwiesen!