

**BEI UNS** kommt Ihr Kreislauf richtig in Schwung!  
**Die DSV nordic aktiv Gesundheitsidee**

- effektives und schonendes Ganzkörpertraining
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Gewichtsmanagement
- psychische Entspannung/Ausgleich
- Aktivierung der Stoffwechselprozesse



**BEI UNS** gehen sogar Nordic Walker zum Surfen!  
**Das DSV nordic aktiv Portal**

**JETZT** auch im Internet:  
**Der Becel DSV nordic aktiv Treff**



[www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)



**BEI UNS** haben Sie den vollen Einblick:  
**Die Becel DSV nordic aktiv  
 Ausbildungszentren:**

**Bayern**  
 Chiemsee Infocenter  
 83233 Bernau  
 Telefon 08291 / 859898  
 info@chiemsee-nordic-walking.de  
 www.chiemsee-nordic-walking.de

**Ost/Oberwiesenthal**  
 App.hotel J. Weißflog  
 09484 Oberwiesenthal  
 Telefon 0172 / 1488126  
 kontakt@walking-wellness.de  
 www.walking-wellness.de

**Baden-Württemb. Herzogenhorn**  
 Skiverband Schwarzwald  
 79106 Freiburg  
 Telefon 0761 / 21172901  
 weismann@skiverband-schwarzwald.com  
 www.skiverband-schwarzwald.com

**Baden-Württemb. Römerstein**  
 Schwäbischer Skiverband  
 70372 Stuttgart  
 Telefon 0711 / 28077450  
 info@nordic-walking-bw.de  
 www.nordic-walking-bw.de

**Meinerzhagen**  
 Westdeutscher Skiverband  
 58531 Meinerzhagen  
 Telefon 02354 / 928222  
 breitensport@wsv-ski.de  
 www.wsv-ski.de

**Beerfelden**  
 NordiCenter Odenwald  
 64743 Beerfelden  
 Telefon 06068 / 9400069  
 nordicwalking@medicfit.de  
 www.medicfit.de

**Clausthal-Zellerfeld**  
 Niedersächsischer Skiverband  
 38644 Goslar  
 Telefon 05321 / 376763  
 nsv@harz.de  
 www.nsv.harz.de

**Donnersberg**  
 Skiverband Pfalz  
 67433 Neustadt  
 Telefon 06321 / 480898  
 svp\_pfalz@t-online.de  
 www.nordic-walking-pfalz.de

**»Für ein gesünderes, besseres und längeres Leben.«**

Die BARMER, Deutschlands größte Krankenkasse, und der Deutsche Skiverband haben ein Aktionsbündnis für gesundheitsorientierte sportliche Bewegung geschlossen. Die bestehende Zusammenarbeit mit der »Stiftung Sicherheit im Skisport« wird damit ausgebaut.

Ein Schwerpunkt ist die Förderung des DSV nordic aktiv Konzepts. Ab sofort ist das Angebot Nordic Walking aus diesem Konzept Bestandteil des BARMER Bonusprogramms aktiv pluspunkten. Es werden einmal jährlich 80 %, max. 75 €, für diese Nordic Walking Kurse für unsere mehr als 7 Millionen Versicherten erstattet. Die Nordic Walking Fan-Gemeinde wird damit sicher noch größer.

Ein zweiter Schwerpunkt der Zusammenarbeit ist die Gesundheitsinitiative »Deutschland bewegt sich!« – auch hier gibt es zahlreiche attraktive gemeinsame Vorhaben. Freuen Sie sich darauf!

Dr. Eckart Fiedler  
 Vorstandsvorsitzender der BARMER



**UND BEI UNS** bekommen Sie Geld zurück:  
 Einmal jährlich **80 % Kostenerstattung**  
 max. **75 €** auf Nordic Walking Kurse.

Initiator und Partner  
 von DSV nordic aktiv  
 Stiftung Sicherheit im Skisport



Informationen unter  
 Deutscher Skiverband e. V.  
[www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)



### BEI UNS ist das ganze Jahr über Saison! Das DSV nordic aktiv Konzept

- Nordic Walking
  - Nordic Skiing
  - Nordic Blading
  - Nordic Snowshoeing
- vom Einsteiger bis zum Sportler

#### Einfach vorbeischaun und mitmachen!

#### Der DSV nordic aktiv Treff

- Feste Treffpunkte für gemeinsame Touren
- Touren und Kurse mit DSV Nordic Trainern
- Spaß und Motivation in der Gruppe

#### Das DSV nordic aktiv Walking Zentrum

- Nordic Walking Streckennetz
- Strecken entsprechen dem DSV nordic aktiv Streckenkonzept
- Ausgebildete DSV Nordic Walking Trainer

#### Das DSV nordic aktiv Zentrum

- Langlaufloipen und Snowshoeing Strecken
- Nordic Walking und Blading Strecken
- Strecken entsprechen dem DSV nordic aktiv Streckenkonzept
- Ausgebildete DSV Nordic Trainer

#### JETZT NEU: Das DSV nordic aktiv Langlaufzentrum

**GUT ZU WISSEN:** Als einer der erfolgreichsten Sportverbände der Welt, ist der Deutsche Skiverband Ihr kompetenter Partner für alle Nordic Sportarten. Unsere Sportler, Trainer und Übungsleiter kennen sich aus mit jeder Art von Stöcken!

Das DSV nordic aktiv Konzept wurde zusammen mit der DSV-Trainerschule, dem DSV-Lehrwesen, dem DSV-Umweltbeirat, der Stiftung Sicherheit im Skisport und der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt.

Insgesamt 3.700 Vereine des Deutschen Skiverbandes, 600 DSV-Skischulen und 180 DSV-Zentren bieten in ganz Deutschland Kurse an.

### BEI UNS bleibt niemand auf der Strecke! Das DSV nordic aktiv Streckenkonzept

- Attraktive Streckenführung
- Exakt vermessene Distanzen
- Perfekt abgestimmte Höhenprofile
- einheitliches Beschilderungssystem nach Ö-Norm
- Strecken mit 3 Schwierigkeitsgraden: blau, rot, schwarz




**GUT ZU WISSEN:** Das DSV nordic aktiv Streckenkonzept wird in enger Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln unter Berücksichtigung strenger Umweltrichtlinien konzipiert und weiterentwickelt. Streckenlänge und Streckenprofil entsprechen den aktuellsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

### BEI UNS hat Qualität gleich vier Namen! Das DSV nordic aktiv Ausbildungskonzept

- DSV Nordic Walking Trainer
  - DSV Nordic Skiing Trainer
  - DSV Nordic Blading Trainer
  - DSV Nordic Snowshoeing Trainer
- => DSV Nordic Trainer

Egal ob beim Nordic Walking, auf Inlineskates oder im Schnee – unsere speziell ausgebildeten DSV Nordic Trainer wissen ganz genau, worauf es ankommt.

#### FÜR ALLE die die Nordic-Idee weitervermitteln wollen: Das DSV nordic aktiv Ausbildungsangebot:

Sie sind bereits »nordic aktiv« und haben Lust auf mehr? Wir bilden zum DSV Nordic Trainer (Walking, Skiing, Blading, Snowshoeing) aus! Unsere hoch qualifizierten DSV Nordic Ausbilder zeigen Ihnen alles, was Sie als DSV Nordic Trainer wissen müssen.

Voraussetzungen: Aktiver Nordic Sportler, Erste Hilfe-Schein, Seminar im vollständigen Ausbildungszentrum mit abschließender Prüfung in Theorie und Praxis -> Nach erfolgreicher Prüfung erhalten Sie das jeweilige DSV-Zertifikat!



Anmeldung und weitere Infos zu allen Aus- und Weiterbildungsangeboten in einem der acht Becele DSV nordic aktiv Ausbildungszentren oder unter: [www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)

**GUT ZU WISSEN:** Kompetenz wird bei uns groß geschrieben. In acht Becele DSV nordic aktiv Ausbildungszentren bekommen unsere DSV Nordic Trainer das notwendige theoretische und praktische Know-how vermittelt. Übrigens: Bereits über 3.000 DSV Nordic Walking Trainer in ganz Deutschland stehen bereit, um Ihnen die »nordic aktiv Welt« zu zeigen.

### BEI UNS wird gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt bis zu 80 % Kostenerstattung

BARMER-Mitglieder erhalten einmal jährlich 80 % der Kursgebühren von Nordic Walking Kursen erstattet, maximal 75 €.

Die erfolgreiche Teilnahme an den DSV Nordic Walking Kursen belohnt die BARMER mit 100 Punkten im Rahmen des BARMER Bonusprogramms aktiv pluspunkten.

Einfach Teilnahme bestätigen lassen und Coupon bei Ihrer BARMER Geschäftsstelle einreichen:



#### Bestätigung:

VORNAME

NAME

BARMER-MITGLIEDSNUMMER

hat an einem DSV Nordic Walking Kurs in

ORT

teilgenommen.

Anzahl der Kurseinheiten

Kursgebühr: Euro

Mitglied Skiverein  FdS-Mitglied  (bitte ankreuzen)

NAME DES DSV NORDIC WALKING TRAINERS

STEMPEL UND UNTERSCHRIFT  
VERANTWORTLICHER SKIVEREIN/DSV SKISCHULE

#### NOCH NICHT IN EINEM SKIVEREIN?

Einfach kostenloses Infopaket anfordern unter [vereinsinfo@ski-online.de](mailto:vereinsinfo@ski-online.de).