



Bildungsprogramm 2026

Sportkreis-Lahn-Dill e.V.

Alle ÜL-Fortbildungen sind in Kooperation mit der Bildungsakademie des Isbh gemeldet, und wurden zur Lizenzverlängerung mit 8 UE ÜL-C/B – „Sport in der Prävention“ beantragt.

Ort: Turnhalle der Philipp-Schubert-Schule, 35586 Wetzlar-Hermannstein

Alle Ausschreibungen und weitere Informationen findet man unter www.skld.de

geändert März 2026

Termin	Thema	Referent/in	Gebühr €	Kursnummer
17./18.01.2026	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 5	Lehrteam Isbh		30140
31.01.26	(ÜL8) Ausbildung: Erste Hilfe bei Sportverletzungen	Jochen Horz	55,00 *	
21./22.02.2026	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 6	s.o.		30140
14./15.3.2026	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 7	s.o.		30140
07.03.2026 9.30-16.00 Uhr	5-Sterne-Trainingsmix - 5 Klassiker auf einen Streich - Zirkeltraining, Ausdauertraining, Übungen mit Kleingeräten, Entspannung, Gedächtnistraining	Monika Volkman- Lüttgen	68,00	26.231.60-MG
18./19.4.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 8 (Prüfungswochenende)	s.o.		30140
21.3.26	Ganzheitliches Faszientraining entfällt!!!!!!!!!!	M. Succo		
25.04.26 9.30-16.00 Uhr Neu-	Ganzheitliches Training nach Joseph Hubertus Pilates mit und ohne Geräte Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannungstechniken,....	Carmen Dikomeit	68,00	26.231.61-MG
09.05.2026 9.30-16.00 Uhr	Vital und gesund älter werden - Training für Ältere auf allen Ebenen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Atem- und Mentaltraining, etc.	Almut Krüger	68,00	26.221.62-MG
30.05.2026 9.30-16.00 Uhr	Outdoorfitness – Neue Impulse Training im Freien mit Walking, Breath an Walk, Jogging mit Muse, Bewegtes Gedächtnistraining, Ausdauer Spiele	Sonja Hergert	68,00	26.231.62-MG Ort: Sportgelände Ehringshausen
13.06.26 9.30-16.00 Uhr Neu	Coretraining – Kraft & Mobilisation für Bauch und Rücken Schwerpunkte: Bauch- und Rückentraining, funktionelles Rumpfttraining, Prävention und Rehabilitation, Krafttraining, Mobilisation, Dehnen	Yvette Dörner	68,00	26.241.62-MG
12.09.26 9.30-16.00 Uhr Neu	Trainingsvariationen– Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung Ganzheitlich durchdachte Trainingsbeispiele und Übungsvielfalt	Yvette Dörner	68,00	26.231.61-MG

19./20.09.2026 Sa. 8.30-18.00 Uhr So. 8.30-13.00 Uhr	ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30144, Ausbildungsstart ABSCHNITT 1 (120 UE)	Lehrteam Isbh	490,00	30144
26.09.26 9.30-16.00 Uhr Neu	Beckenboden, Blase, Bauch und Rücken Beckenbodentraining hat auch nicht nur was mit Schwangerschaft zu tun. Übungsideen und Beispiele zur Prävention und Verbesserung der Bauch- und Rückenmuskulatur.	Carmen Dikomeit	68,00	
24./25.10.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30144, ABSCHNITT 2	s.o.		30144
31.10.2026 9.30-16.00 Uhr Neu	Funktionelles Training für Ältere – Neue Ideen für Ihre Sportgruppen Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination kennenlernen um altersbedingten Einschränkungen präventiv vorzubeugen	Yvette Dörner	68,00	26.221.61-MG
21./22.11.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30144, ABSCHNITT 3	s.o.		30144
14.11.26	Kraft, Ausdauer, Koordination,... entfällt!!!!	M- Succo		26.231.63
28.11.2026 9.30-16.00 Uhr	Dual Tasking -- Training für Körper und Gehirn Durch viele praktische Übungen lässt sich die Ausführung motorischer und motorisch kognitiver Doppelaufgaben deutlich verbessern.	Monika Volkman- Lüttgen	68,00	26.221.60-MG
05.12.2026 9.30-16.00 Uhr	Mind Body Fitness ...vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen um eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben	Sonja Hergert	68,00	26.211.60-MG
12./13.12.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30144, ABSCHNITT 4	s.o.		30144
1. Halbjahr 2027	ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30144, Abschnitte 5-8: 16./17.1.27, 13./14.2.27, 13./14.3.27, 17./18.4.27	s.o.		



Kursangebote im Breitensport (20 UE): Aquafitness/Wassergymnastik (Hallenbäder Solms und Ehringshausen)

Anmeldung und Information: Geschäftsstelle Sportkreis Lahn-Dill, Karl-Kellner-Ring 13 (Stadion), 35576 Wetzlar

Tel. 06441/99-5213 oder 06441/995209, Email: baerbel.dobsza@skld.de oder info@skld.de Homepage: www.skld.de