



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 (beantragt)

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

Termin	Thema	Referent/in	Gebühr €	Kursnummer
17./18.01.2026 Sa. 8.30-18.00 Uhr So. 8.30-13.00 Uhr	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 5	Lehrteam Isbh		30140
31.01.26 9.00-16.45 Uhr	(ÜL8) Ausbildung: Erste Hilfe bei Sportverletzungen (in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz) vorrangig für Vereine im Sportkreis Lahn-Dill <i>* Für Teilnehmer/-innen / Übungsleiter mit VBG-Nr. der Unfallkasse Hessen kostenfrei</i>	Jochen Horz	55,00 *	
21./22.02.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 6	s.o.		30140
14./15.3.2026 s.o.	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
21.03.2026 9.30-16.00 Uhr	Ganzheitliches Faszientraining mit und ohne Geräten	Milana Isabell Succo	68,00	26.241.60-MG
18./19.4.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung 30140 – ABSCHNITT 8 (Prüfungswochenende)	s.o.		30140
25.04.2026 9.30-16.00 Uhr	Trainingsvariationen– Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung Ganzheitlich durchdachte Trainingsbeispiele und Übungsvielfalt	Milana Isabell Succo	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, Ausdauerspiele	Sonja Hergert	68,00	26.231.62-MG
13.06.2026 9.30-16.00 Uhr	Die Iliosakralgelenke: Beweglichkeit, Mobilisation, Stabilisation und Schmerzfreiheit Aufgabe und Funktion, Rückentraining, Hilfe zur Selbsthilfe, Stabilisation und Kräftigung v.a. der unteren Wirbelsäule, Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, etc.	Milana Isabell Succo	68,00	26.241.61-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
26.09.2026 9.30-16.00 Uhr	Coretraining – Kraft & Mobilisation für Bauch und Rücken Schwerpunkte: Bauch- und Rückentraining, funktionelles Rumpfttraining, Prävention und Rehabilitation, Krafttraining, Mobilisation, Dehnen	Milana Isabell Succo	68,00	26.241.62-MG
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	Kraft, Ausdauer und Koordination im Intervalltraining Stundenbilder zu den Themen Kraft, Ausdauer und Koordination vor dem Hintergrund des Intervalltrainings und der Anpassung an verschiedene Zielgruppen	Milana Isabell Succo	68,00	26.231.63-MG
14.11.2026 9.30-16.00 Uhr	Funktionelles Training für Ältere – Neue Ideen für Ihre Sportgruppen Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination kennenlernen um altersbedingten Einschränkungen präventiv vorzubeugen	Milana Isabell Succo	68,00	26.221.61-MG
21./22.11.2026 s.o.	ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30144, ABSCHNITT 3	s.o.		30144
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	25.211.60-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