

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

Termin	Themen	Referent/in	Gebühr €	Kursnummer
31.01.26 9.00-16.45 Uhr	(ÜL8) Ausbildung in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz: Erste Hilfe bei Sportverletzungen  Im Sport kommt man immer wieder in Situationen, Erste Hilfe leisten zu müssen. Sportverletzungen oder Kreislaufprobleme können nicht immer vermieden werden. Daher ist es umso wichtiger, dass du genau weißt, wie du in solchen Situationen handeln kannst. In dieser Ausbildung werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen vertieft. Die klassischen Themen der Ersten Hilfe, wie zum Beispiel die Herz-Lungen-Wiederbelebung, werden ebenfalls besprochen. Die detaillierte Ausschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.skld.de • Das Angebot gilt vorrangig für TN aus Vereinen im Sportkreis Lahn-Dill e.V. * Für Teilnehmer/-innen / Übungsleiter mit VBG-Nr. der Unfallkasse Hessen kostenfrei	Jochen Horz	55,00*	
Samstag, 07.03.2026 9.30-16.00 Uhr	5-Sterne-Trainingsmix - 5 gesunde Klassiker auf einen Streich – In dieser Fortbildung werden gleich 5 unterschiedliche Themenschwerpunkte gesetzt, so dass ein bunter und piffiger Übungsmix entsteht, der in eure Übungsstunden integriert werden kann. Das Thema Zirkeltraining wird aufgegriffen und zu einem Mix aus Stationstraining und gemeinsamen Ausdauertraining aufgebaut. Kleingeräte motivieren zur Bewegung, so dass viele bekannte Übungen dadurch als neu und effektiv empfunden werden. In unserem ausgefüllten und manchmal recht schnellen Alltag sind alltagstaugliche Entspannungseinheiten wichtig und hilfreich, sodass diese hier ihren Platz finden sollen. Dazu fokussieren wir auch das Thema Stress und Anspannung und erörtern wichtige theoretische Aspekte. Und <i>last but not least</i> brauchen wir auch eine gute Dosis Gedächtnistraining und Gehirnjogging, um den Mix abzurunden und komplett zu machen. Euch erwartet also ein abwechslungsreiches Training auf ‚Sterne‘-Niveau! • Zirkeltraining – Übungsvielfalt an Stationen • Ausdauertraining – gut dosiert und differenziert • Übungen mit Kleingeräten – Motivation und Animation • Entspannungspausen – entspannen statt anspannen • Gedächtnistraining in Bewegung - geistig frisch bleiben	Monika Volkman- Lüttgen	68,00	26.231.60-MG ÜL8, B8 (HuB, Fit8)

Samstag, 21.03.26 9.30-16.00 Uhr	Ganzheitliches Faszientraining mit und ohne Geräten Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in das Thema „Faszien“, geht es vor allem um die praktische Anwendung des Erlernten. Das Faszientraining besteht dabei aus dem Training mit einer Faszienrolle sowie freien Übungen zum Dehnen und Lösen der Faszien. Im zweiten Teil des Seminars werden verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Traumreisen vorgestellt und durchgeführt. Nach diesem Seminar sind Sie „geschmeidig wie ein Leopard“, tiefenentspannt und voller Tatendrang, um das Gelernte in Ihren Sportgruppen anzuwenden.	Milana Isabell Succo	68,00	26.241.60-MG ÜL8, B8 (HuB, Fit)
Samstag, 25.04.26 9.30-16.00 Uhr	Trainingsvariationen– Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung Diese Fortbildung vereint alle Themenbereiche, die ein ganzheitlich durchdachtes Training ausmachen: • Krafttraining mit und ohne Zusatzgeräte, Prinzipien des Krafttrainings, Umsetzung und Einbau in der Kursstunde • Mobilisation der wichtigsten Gelenke, Sehnen, Bänder, Faszien und Lösung von muskulären Verspannungen • Koordination, Monotasking, Dualtasking, Multitasking • Entspannung für Körper und Geist	Milana Isabell Succo	68,00	26.231.61-MG ÜL8, B8 (HuB, Fit)
Samstag, 09.05.26 9.30-16.00 Uhr	Vital und gesund älter werden In diesem Kurs geht es um Übungen, die den Alterungsprozess im Körper verlangsamen, die Beweglichkeit und Kraft erhalten und das Gehirn auf Trab halten, so dass wir bis ins hohe Alter auf allen Ebenen fit und vital sind. Dazu gehört das Training für die Augen genauso wie für die Füße, Hände und den Rumpf. Leichtes Ausdauertraining stabilisiert den Kreislauf und hilft Schlacken abzubauen. Dies wird noch unterstützt durch gezieltes Atem- und Mentaltraining. Es ist ein Training auf allen Ebenen, wertvoll für alle die lange fit und vital bleiben wollen.	Almut Krüger	68,00	26.221.62-MG ÜL8, B8 (Fum)
Samstag, 30.05.26 9.30-16.00 Uhr	Outdoorfitness – Neue Impulse In der heutigen Zeit besteht ein hoher Bedarf, einzelne Sportangebote zum Teil oder vollständig an die frische Luft zu verlegen. Ein vermehrtes Training im Freien, an dem in den letzten Jahren immer mehr Fitness- und Breitensportler Gefallen gefunden haben, soll deshalb in dieser Fortbildung mit neuen Ideen befüllt werden. Zu folgenden Bereichen des Gesundheits- und Freizeitsports werden im Rahmen der Fortbildung neue Impulse gegeben: Walking mit Pepp, Breath and Walk, Jogging mit Muse, Bewegtes Gedächtnistraining, Ausdauerspiele, Beweglichkeitstraining Die Einheiten finden im Freigelände sowie „unterwegs“ in der Umgebung auf Feld- Wald oder Wiesenwegen und ggf. Spielplätzen statt. Alle Teilnehmenden sollten eine Gymnastikmatte und wettergerechte Kleidung sowie Sonnenschutz und ausreichend zu Trinken mitbringen.	Sonja Hergert	68,00	26.231.62-MG ÜL8, B8 (HKL, Fit)

Samstag, 13.06.26 9.30-16.00 Uhr	Die Iliosakralgelenke: Beweglichkeit, Mobilisation, Stabilisation und Schmerzfreiheit Die Iliosakralgelenke (ISG) verbinden das Darmbein (Becken) mit dem Kreuzbein (unterster Teil der Wirbelsäule) und werden durch ein Netz aus straffen Bändern und einer Vielzahl an Muskeln stabilisiert. In diesem Bereich treten häufig ausstrahlende Schmerzen und Muskelverspannungen auf. Nach einer kurzen theoretischen, anatomischen Einführung legt diese Fortbildung den Fokus auf Übungen, die sowohl die Beweglichkeit des Iliosakralgelenks, als auch die Stabilität des Beckens trainieren. Des Weiteren werden koordinative Übungen und einfache Laufübungen, sowie verschiedene Entspannungsverfahren vorgestellt. Am Ende dieser Fortbildung kennen Sie verschiedene Übungen, um langfristig schmerzfrei zu bleiben, Symptomen präventiv vorzubeugen und geeignete Übungen zur Schmerzreduktion parat zu haben. Inhalte: Aufgabe und Funktion der Iliosakralgelenke, Rückentraining, Hilfe zur Selbsthilfe, Stabilisation und Kräftigung v.a. der unteren Wirbelsäule, Beweglichkeit, Schmerzfreiheit.	Milana Isabell Succo	68,00	26.241.61-MG ÜL8, B8 (HuB, Fum)
Samstag, 26.09.26 9.30-16.00 Uhr	Coretraining – Kraft & Mobilisation für Bauch und Rücken Diese Fortbildung vermittelt ganzheitliche Trainingsansätze zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur für Zielgruppen in den Bereichen Prävention, Breitensport und Rehabilitation/Therapie. Im Fokus stehen Übungen zur Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit gängigen Kleingeräten (z.B. Theraband, Redondoball). Ebenso lernen Sie funktionell wichtige Übungen zur Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur und der umliegenden Gelenke kennen. Während den praktischen Übungsphasen wird genau drauf eingegangen, warum welche Übung ausgeführt wird, wie die Übung auszuführen ist, auf was Sie als Ü achten sollten und welche anatomischen Zusammenhänge bestehen. Schwerpunkte: Bauch- und Rückentraining, funktionelles Rumpfraining, Prävention und Rehabilitation, Krafttraining, Mobilisation, Dehnen	Milana Isabell Succo	68,00	26.241.62-MG ÜL8, B8 (HuB, Fum, Fit8)
Samstag, 31.10.26 9.30-16.00 Uhr	Kraft, Ausdauer und Koordination im Intervalltraining Hier erlernen Sie die Anwendung der Trainingsmethode des Intervalltrainings und dessen Vielseitigkeit. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht wird thematisiert ebenso der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten. Neben kurzen Theorieblöcken liegt der Fokus auf der Durchführung konkreter 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 ÜL8, B8 (HKL, HuB, Fum, Fit)
Samstag, 14.11.26 9.30-16.00 Uhr	Funktionelles Training für Ältere – Neue Ideen für Ihre Sportgruppen In dieser Fortbildung lernen Sie geeignete Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination kennen, um altersbedingten Einschränkungen präventiv vorzubeugen. Neben kurzen theoretischen Inhalten zu den Veränderungen im Alter, die in der Trainingsplanung berücksichtigt werden sollten und wie diesen präventiv vorgebeugt werden kann, liegt der Fokus vor allem auf der praktischen Umsetzung der Übungen. Nach dieser Fortbildung haben Sie umfassendes Übungsrepertoire sowie konkrete Stundenbilder kennengelernt.	Milana Isabell Succo	68,00	26.221.61-MG ÜL8, B8 (Fum)

Samstag, 28.11.26 9.30-16.00 Uhr	Dual Tasking -- Training für Körper und Gehirn - Die menschlichen Bewegungen sind ein Zusammenspiel vom zentralen Nervensystem - als Steuerungssystem - und der Skelettmuskulatur - als Ausführungsorgan -! Je höher die Fähigkeit des Zusammenspiels, umso effizienter und präziser erfolgt die Bewegung / der Bewegungsablauf. Die aktive Bewegung (Motorik) mit einer kognitiven Aufgabe zu koppeln und simultan auszuführen, ist manchmal eine Herausforderung, der wir uns mit Spaß und Freude an diesem Tag stellen werden. Übungen, die diese Fähigkeit trainieren, lernen wir kennen und probieren sie aktiv aus. Durch Training lässt sich die Ausführung motorischer und motorisch kognitiver Doppelaufgaben deutlich verbessern. Inhalte: • Funktion des Gehirns • Bewegungsablauf bewusst / unbewusst • Praktische Übungen (Nur Kopf/ Nur Körper/ In Kombination Gehirn und Körper • Raus aus der Routine	Monika Volkmann- Lüttgen	68,00	26.221.60-MG ÜL8, B8 (Fum)
Samstag, 05.12.26 9.30-16.00 Uhr	MIND BODY Fitness Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. Die Übungen nutzen traditionelle Techniken, wie beispielsweise Tai Chi/Qi Gong und binden sie in modernen Mind-Body Konzepten ein. Auch im dynamischen Bereich wird mit modernen Mind Body Konzepten wie z.B. dem "Power Chi" gearbeitet, das bekannte Schritte aus dem Aerobic Training mit weichen, schwingenden, spiralförmigen Bewegungen der Arme und des Rumpfes kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen des Fasziennetzes zu lösen. Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen.	Sonja Hergert	68,00	25.211.60-MG ÜL8, B8 (Ent)

Kursangebote im Breitensport (20 UE):

- Aquafitness/Wassergymnastik ((Hallenbäder Solms, 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

