

## Bildungsprogramm 2020

## Sportkreis-Lahn-Dill e.V.

Alle ÜL-Fortbildungen sind zur Lizenzverlängerung mit 8 UE ÜL-C/B – „Sport in der Prävention“ anerkannt.  
Ort: Turnhalle der Philipp-Schubert-Schule, 35586 Wetzlar-Hermannstein



Termin	Thema	Referentin	Gebühr	Kursnummer
Samstag, 07.03.2020 9.30-16.00 Uhr	<b>Abwechslungsreiches Rückentraining mit Redondoball, Tennisball und bewegter Entspannung</b> (Wiederholung von 2019)  In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Redondoball und Tennisball bieten neue Trainingsreize und Abwechslung des bestehenden Rückentrainings. Eine besondere Variante der Entspannung stellen die bewegten Entspannungsübungen dar. Durch gezielte Bewegungen wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und dies hilft vielen Teilnehmern bei sich anzukommen. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Übungen.	Anna Maria Pröll	60,00 €	70754
Samstag, 14.03.2020, 9.30-16.00 Uhr	<b>Yoga-Pilates &amp; Stretching</b>  Yoga, Pilates und Stretching haben etwas gemeinsam. Sie sorgen für mehr Länge in der Muskulatur, geben den Gelenken mehr Raum und sorgen somit für mehr Beweglichkeit. Wie du durch gezielte Übungen aus dem Yoga, Pilates und Stretching deine Beweglichkeit langfristig verbessern kannst, wird Inhalt dieses Workshops sein. Dabei stelle ich dir Stundenbilder vor in denen wir fließend Yoga und Pilates Übungen verbinden, um dann länger in gehaltenen Positionen zu bleiben. Wir dehnen dynamisch, statisch und faszial. Dabei lege ich den Schwerpunkt auf das Thema Hüftöffnung, Beweglichkeit der Wirbelsäule und entspannte Schultern und Nacken. Freue dich auf viele spannende Übungen die du in deine Kursstunden integrieren kannst. Du brauchst für diesen Workshop keine Vorkenntnisse in Yoga oder Pilates.	Simone Müller	60,00 €	70765
Samstag, 21.03.2020, 9.30-16.00 Uhr	<b>Body Control - Fitnessgymnastik für Körper und Seele</b> (Wiederholung von 2018)  Ein ganzheitliches Körpertraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Schulung der Körperhaltung und Wahrnehmung sowie Koordinationsübungen als Training für den Geist. Mobilisation und Dehnung gehören genauso dazu wie kurze Entspannungsübungen. Ein bunter Cocktail aus vielen Bereichen der Bewegung! Ausprobieren und wirken lassen!	Monika Volkman-Lüttgen	60,00 €	70763

<p><b>Samstag, 18.04.2020 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Beweglichkeit-Entspannung-Yin Yoga</b></p> <p>In diesem Workshop werden wir uns mit verschiedenen Übungen aus dem Beweglichkeitstraining, dem Stretching und dem Yin Yoga beschäftigen. Durch verschiedene Stundenbilder erfahren wir den Körper als bewegliches Instrument um Vitalität und Lebensfreude zu spüren. Über passende Atemtechniken und innere Einstellungen können wir so eine bessere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung erfahren. Worauf ist bei Einschränkungen zu achten? Wie kann ich meinen TN helfen, in eine bessere Beweglichkeit zu kommen. Durch viel Praxis könnt ihr euch selbst an diesem Tag erfahren und viele neue Ideen für Eure TN mitnehmen.</p>	<p><b>Almut Krüger</b></p>	<p><b>60,00 €</b></p>	<p><b>70762</b></p>
<p><b>Samstag, 09.05.2020, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Aktiv älter werden - Fitness- und Gesundheitstraining 50+</b></p> <p>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 altersbedingten Veränderungen, 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, die Sie im Training mit älter werdenden Menschen einsetzen und umsetzen können.</p>	<p><b>Milana Isabell Succo</b></p>	<p><b>60,00 €</b></p>	<p><b>70761</b></p>
<p><b>Samstag, 06.06.2020, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining</b> (Wiederholung von 2018)</p> <p>In diesem Seminar werden viele ungewöhnliche Variationen für die einzelnen Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainings. Inhalte sind: Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenkmobilisation. Abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen. Kreative Ideen für die Entspannungsphase. Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.</p>	<p><b>Anna Maria Pröll</b></p>	<p><b>60,00 €</b></p>	<p><b>70768</b></p>

<b>Samstag, 19.09.2020, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Fit in Herbst und Winter - Schulter-Nacken aktuell</b> <b>two in one – ein Workshop – zwei Themen</b>  Eine Ganzkörpergymnastik mit leichtem Tempo für Ausdauer und Beweglichkeit, alles was ich im Alltag auch benötige und nicht nur zum Skifahren nützlich ist - Beinkraft, Rumpfstabilität, Mobilität und Balance/Gleichgewicht. Dem strapazierten Schulter-Nacken-Bereich wollen wir ebenfalls unsere Aufmerksamkeit schenken. In vielen ganz kleinen bewussten Bewegungen mobilisieren, stabilisieren und kräftigen wir und machen uns die Alltagsbewegungen bewusst und versuchen diese entlastender und funktioneller für den Bereich zu gestalten. Es geht um ruhige Körperwahrnehmung, Bewusstmachen und Erfühlen von einzelnen kleinen Bewegungen. Diese Übungen können in jede Stunde eingebaut werden. Entspannungsübungen fließen mit in den Tag ein.	<b>Monika Volkman-Lüttgen</b>	<b>60,00 €</b>	<b>70760</b>
<b>Samstag, 26.09.2020, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Gleichgewichts- und Koordinationstraining für Ältere</b>  In diesem Workshop werden wir uns mit den wichtigen Komponenten Gleichgewicht und Koordination für Ältere beschäftigen. Wer lange selbstständig bleiben will, braucht ein gutes Gleichgewicht und Koordination um den eigenen Körper geschmeidig durch den Alltag zu bewegen. Was uns in jungen Jahren oft noch „egal“ ist, weil vieles der Körper kompensiert, macht sich im Alter dann schnell bemerkbar. Wie können wir Koordination und Gleichgewicht wieder fördern? Durch viele praktische Übungen werdet ihr euch selbst besser kennen lernen und viele Ideen für eure Kurse mitnehmen	<b>Almut Krüger</b>	<b>60,00 €</b>	<b>70767</b>
<b>Samstag, 24.10.2020, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Starker Rücken</b>  Diesen Tag widmen wir dem Thema Rücken. Es geht darum durch funktionelle Übungen gezielt den Rücken zu stärken, um Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Dabei werden wir uns die klassischen Beschwerdebilder anschauen (LWS-Probleme, Rundrücken, Schulter-Nacken Verspannungen etc), wie sie entstehen, wie sie zusammenhängen und welche Übungen helfen können. Neben einem gezielten Übungskatalog erwarten dich zwei Masterclasses zum Thema "Coretraining - starker Rücken durch eine stabile Körpermitte" und "Rückenflow - fließend zu starken, elastischen Muskeln". Es werden auch Kleingeräte zum Einsatz kommen wie Redondo Bälle, Thera Bänder, Tennisbälle, Faszienrollen....	<b>Simone Müller</b>	<b>60,00</b>	<b>70758</b>

<b>Samstag, 07.11.2020, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Faszientraining und Entspannung</b>  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.	<b>Milana Isabell Succo</b>	<b>60,00</b>	<b>70757</b>
<b>Samstag, 14.11.2020, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Entspannte Bewegung, Meditation und Phantasie Reisen zum Wohlfühlen und Auftanken</b>  In diesem Seminar werden wir entspannende und stressabbauende Bewegungen aus dem Qi Gong, der Feldenkraislehre und anderen Verfahren durchführen. Das Hauptziel dabei ist es entspannt im eigenen Körper anzukommen und sich wohl zu fühlen. Es wird vermittelt, was Meditation ist und wie man sie in verschiedenen Stundenformaten integrieren kann oder für sich selbst nutzen kann. Außerdem werden unterschiedliche Phantasie Reisen durchgeführt, welche regenerierend und stabilisierend wirken können.	<b>Anna Maria Pröll</b>	<b>60,00 €</b>	<b>70756</b>

#### Kursangebote:

**Aquafitness/Wassergymnastik (Hallenbäder Europabad Wetzlar, Solms, Ehringshausen) 70766**

**Rehabilitationssport in der (Brust)Krebsnachsorge (Wetzlar) 70759**

#### Anmeldung und Information:

**Geschäftsstelle Sportkreis Lahn-Dill, Karl-Kellner-Ring 13 (Stadion), 35576 Wetzlar**

**Tel. 06441/99-5213 oder Fax: 06441/5204 (Sportreferentin Bärbel Dobsza),**

**Email: [info@skld.de](mailto:info@skld.de) Homepage: [www.skld.de](http://www.skld.de)**



**BILDUNGS-AKADEMIE**  
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.