

Bildungsprogramm 2022

Sportkreis-Lahn-Dill e.V.

Alle ÜL-Fortbildungen sind in Kooperation mit der Bildungsakademie des Isbh gemeldet und werden 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, 19.03.2022 9.30-16.00 Uhr ÜL C/B	Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining Neben der Bedeutung der Faszien für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit steht ein weiteres Thema seit einiger Zeit im Fokus der Aufmerksamkeit: Das „Mobility Training“. Ausgehend vom Functional Training findet es auch zunehmend Verbreitung im Gesundheits- und Breitensport. In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig „Mobility Moves“ sind. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht. Elemente aus dem Faszientraining und dem neuromuskulären Training fließen hier mit einem Arbeiten an den Bewegungsgrenzen zusammen. Entspannungstechniken und entsprechende Atemmuster runden den Pool an Gestaltungsmöglichkeiten ab. Nimm neue Ideen für dein Beweglichkeitsverständnis mit und gestalte deine Bewegungssequenzen nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre.	Sonja Hergert	60,00	70835
Samstag 26.03.2022 9.30-16.00 Uhr ÜL C/B	Body Control -Fitnessgymnastik für Körper und Seele- Ein ganzheitliches Körpertraining mit einem Bestandteil für 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	70834
Samstag, 30.04.2022 9.30-16.00 Uhr ÜL C/B	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	60,00	70833

<p>Samstag, 07.05.2022</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>Zielgruppenspezifisches Rückentraining</p> <p>Die Fortbildung thematisiert Übungen zum ganzheitlichen Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur für die Zielgruppen in den Bereichen Prävention, Breitensport und Rehabilitation/Therapie. Sie lernen Bewegungsformen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit gängigen Kleingeräten (Redondoball, Theraband, Gymnastikstab,..) kennen und erhalten konkrete Stundenbilder zur Umsetzung in Ihren Kursen.</p>	<p>Milana Isabell Succo</p>	<p>60,00</p>	<p>70832</p>
<p>Samstag, 14.5.2022</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>K & K Fit - -Kopf & Körper fit Ein Programm-Mix für die Gesundheit von Kopf und Körper!</p> <p>Der Körper braucht Bewegung, die Muskeln Training und das Gehirn Aufgaben um leistungsfähig, wach und interessiert zu bleiben. Ein fitter und agiler Mensch verkörpert dies und beweist somit im Alltag oft auch eine hohe Denkfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Mobilität. Unterschiedliche Anregungen für drinnen und draußen werden wir an diesem Tag zusammenstellen. Inhalte sind u.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brainwalk / Denkspaziergang / Gehübungen • Spiele für den Kopf mit leichter Bewegung • Gymnastik für den Körper <p>Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! (Bei Regen bleiben wir in der Halle.)</p>	<p>Monika Volkman-Lüttgen</p>	<p>60,00</p>	<p>70831</p>
<p>Samstag, 09.07.2022</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>Beweglichkeit-Entspannung-Yin Yoga <i>(Wiederholung von 2021)</i></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>Almut Krüger</p>	<p>60,00</p>	<p>70830</p>
<p>Samstag, 24.09.2022,</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>Ganzheitliche Übungen im Sitzen</p> <p>Die Übungen dieser Fortbildung richten sich an Gruppen, deren Teilnehmer überwiegend im Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker im Kurs teilnehmen. Sie lernen verschiedene Übungen aus den Bereichen Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung kennen, um auch in einer sitzenden Gruppe ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training durchführen zu können. Sie erhalten eine Vielzahl an Übungen und Ideen, um verschiedene Stundenbilder mit ganzheitlichen Übungen im Sitzen füllen zu können.</p>	<p>Milana Isabell Succo</p>	<p>60,00</p>	<p>70829</p>

<p>Samstag, 08.10.2022</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>Das Iliosakralgelenk: Beweglichkeit, Mobilisation, Stabilisation und Schmerzfreiheit</p> <p>Das Iliosakralgelenk (ISG) verbindet das Darmbein (Becken) mit dem Kreuzbein (unterster Teil der Wirbelsäule) und wird 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.</p>	<p>Milana Isabell Succo</p>	<p>60,00</p>	<p>70828</p>
<p>Samstag, 05.11.2022</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>Körperstockwerke –„Kommunikation zwischen den Etagen“</p> <p>Was haben deine Füße mit dem Beckenboden zu tun, und wieso hat dieser wiederum Einfluss auf deinen Spannungszustand im Rücken? Elemente aus der Spiraldynamik, dem Beckenbodentraining, dem Faszientraining und anderen Techniken stellen eine Verbindung von Kopf bis zum Fuß her und machen spürbar, dass unser Körper als Gesamtsystem reagiert und beeinflussbar ist. Auch aus der fernöstlichen Energiearbeit runden Ideen die Ganzheitlichkeit des Tages ab, denn Körper und Geist sind untrennbar an Spannungszuständen, Schmerzen oder Wohlbefinden beteiligt. Nimm neue Ideen für deine Kurse im Bereich Rücken-, Haltungs- und Fitnesstraining mit.</p>	<p>Sonja Hergert</p>	<p>60,00</p>	<p>70827</p>
<p>Samstag, 26.11.2022,</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p>Ganzheitliches Intervalltraining</p> <p>Im Rahmen dieser Fortbildung 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 (Prävention, Breitensport, Leistungssport, Therapie).</p>	<p>Milana Isabell Succo</p>	<p>60,00</p>	<p>70826</p>

Kursangebote im Breitensport (20/25 UE):)

Aquafitness/Wassergymnastik ((Hallenbäder Solms, Ehringshausen), Sport nach (Brust)Krebs (Wetzlar) auf Anfrage

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

