

# Bildungsprogramm 2024

# 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	Thema	Referent/in	Gebühr €	Kurs-nummer
Sa. 02.03.24, 9.30-16.00 Uhr	<b>Schulter-Nacken aktuell und Koordination von Kopf bis Fuß</b>  Es geht um die Mobilisation, das Stabilisieren und Kräftigen des Schulter-Nacken-Bereichs. Dazu sollten uns die Alltagsbewegungen bewusst werden /sein, damit dieser Bereich entlastender und funktioneller benutzt werden kann. Durch ruhige Körperwahrnehmung und das Bewusstmachen und Erfühlen von einzelnen kleinen Bewegungen - sich selbst spüren und korrigieren lernen, ist eins der Ziele. Koordination ist ein Ganzkörpertraining mit vielen unterschiedlichen Aspekten. Es hilft unser Gehirn mobil zu halten, eingefahrene Bewegungsabläufe zu durchbrechen und dient der Sturzprophylaxe. Kurze theoretische Informationen über den Sinn solcher Übungen werden mitgeliefert. Mit Spaß und Freude ausprobieren und trainieren und Abwechslung in die Übungsstunde bringen. All diese Übungen können in jede Stunde eingebaut werden. Entspannungsübungen fließen mit in den Tag ein.	<b>Monika Volkmann-Lüttgen</b>	65,00	<b>24.201.60-MG</b>
Sa. 27.04.24, 9.30-16.00 Uhr	<b>Kraft, Ausdauer und Koordination im Intervalltraining</b>  Im Rahmen dieser Fortbildung erlernen Sie die Anwendung der Trainingsmethode des Intervalltrainings und dessen Vielseitigkeit. Es wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Kleingeräten thematisiert. Neben kurzen Theorieblöcken liegt der Fokus auf der Durchführung konkreter Stundenbilder zu den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination vor dem Hintergrund des Intervalltrainings und der Anpassung an verschiedene Zielgruppen (Prävention, Breitensport, Leistungssport, Therapie).	<b>Milana Isabell Succo</b>	65,00	<b>24.231.60-MG</b>
Sa. 04.05.24, 9.30-16.00 Uhr	<b>Beckenboden, Bauch und Rücken</b>  Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe wie jede andere auch, die trainiert werden möchte. In der ersten Hälfte des Workshops werden wir uns mit Theorie und Praxis des Beckenbodens befassen. Männer und Frauen sind gleich angesprochen, denn auch Männer sollten regelmäßiges Beckenbodentraining absolvieren um Rückenschmerzen und Prostatabeschwerden vorzubeugen. Dies hat auch nicht nur was mit Schwangerschaft zu tun. Je früher mit dem Training begonnen wird, desto eher lassen sich Blasenschwäche und Rückenschmerzen vor allem im unteren Rücken vermeiden. Sie sind oft auf einen „unbekannten“ Beckenboden zurückzuführen. Da die Bauch- und Rückenmuskulatur ebenfalls zur Stabilisation beitragen, werden wir uns mit den Zusammenhängen in Theorie und Praxis in der zweiten Hälfte auseinandersetzen. Ich freue mich schon auf ein intensives Workout mit eurer Körpermitte.	<b>Almut Krüger</b>	65,00	<b>24.241.60-MG</b>

<p><b>Sa. 08.06.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Brainwalking und mehr – Ein Programm-Mix für die Gesundheit von Kopf und Körper</b></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, so u.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainwalk / Denkspaziergang/Gehübungen</li> <li>• Spiele für den Kopf mit leichter Bewegung</li> <li>• Gymnastik für den Körper und Kopf</li> </ul> <p>Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! Bei strömendem Regen bleiben wir selbstverständlich in der Halle.</p>	<p><b>Monika Volkmann- Lüttgen</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.221.60-MG</b></p>
<p><b>Sa. 22.06.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Mind Body Fitness 2.0</b></p> <p>Ein Klassiker der letzten Jahre gespickt mit neuen Übungen und einem neuen Stundenbild. Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. In der Einstimmungsphase einer Mind Body Stunde kommen beispielsweise Tai Chi/Qi Gong-inspirierte Bewegungsformen zum Einsatz. Im dynamischen Teil werden dieses Mal Flows mit Musik im 4/4-Takt erarbeitet. Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- Yoga- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen Entspannungstechniken und der Bezug der Übungen zu dem jeweils jahreszeitlichen Element runden das Konzept ab.</p>	<p><b>Sonja Hergert</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.211.61-MG</b></p>
<p><b>Sa. 29.06.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>HWS, BWS, LWS mobilisieren und kräftigen</b></p> <p>Die Wirbelsäule ist die zentrale bewegliche Achse des Skeletts und bildet das Stützgerüst des Körpers. Sie sorgt zusammen mit der Muskulatur, den Faszien, Sehnen und Bändern dafür, dass wir aufrecht stehen können. Rückenschmerzen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten Schmerzproblemen. Sie haben eine hohe Chronifizierungsrate und schränken die Lebensqualität erheblich ein. Chronische Rückenschmerzen gehören in Deutschland seit langem zu den größten Gesundheitsproblemen.</p> <p>Diese Fortbildung kombiniert Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der gesamten Wirbelsäule, um Rückenschmerzen vorzubeugen und langfristig gesund und beweglich zu bleiben.</p>	<p><b>Milana Isabell Succo</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.241.62-MG</b></p>
<p><b>Sa. 21.09.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Ganzheitliches Training Koordination, Gedächtnistraining, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit</b></p> <p>Im Rahmen der Fortbildung werden die motorischen Fähigkeiten Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Psyche und das Gedächtnis in Form von Dualtasking und Multitasking Aufgaben trainiert. Die motorischen Fähigkeiten sind Eigenschaften des menschlichen Körpers, die die Grundlage von Bewegungen bilden und zugleich die körperliche Leistungsfähigkeit beschreiben.</p> <p>Neben zahlreichen Ideen, um die Inhalte der verschiedenen Bereiche in den eigenen Kursstunden einzubringen, stellt die Fortbildung zudem einen hohen Alltagstransfer dar.</p>	<p><b>Milana Isabell Succo</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.201.68-MG</b></p>

<p><b>Sa. 28.09.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Two in One: Futter fürs Nerven- und Immunsystem</b></p> <p><b>Neuronales Bewegungstraining in Gruppen (halber Tag)</b>  Auf erste Einblicke in das Konzept des Neurotrainings durch theoretischen Input folgen spannende Praxisteile, die so manches Aha-Erlebnis bereithalten. Wie kann es sein, dass durch Augenübungen, Mobilisationstechniken oder Gleichgewichtsübungen die Beweglichkeit verbessert wird, Schmerzen reduziert werden oder mehr Kraft in einer bestimmten Bewegung möglich ist? Nach eigenem Ausprobieren werden dann die Neuroübungen mit klassischen Fitnessübungen kombiniert. So bekommst du Ideen, wie du das in Gruppenformate einbauen kannst und deine Kurse um diese Komponente aufwertest.</p> <p><b>Tapas für`s Immunsystem (halber Tag)</b>  Diesmal sind die kleinen und beliebten Häppchen nicht für den Gaumen sondern für das Immunsystem gedacht. Vorgestellt werden „Tapas“, die jedes für sich genommen nur wenige Minuten benötigt und sich einfach in jedes Stundenbild, das sich mit ganzheitlichem Gesundheits- und Fitnesstraining befasst, einfügen lassen. Es fließen unter anderem Übungen aus der Meridianaktivierung, dem Faszientraining, dem Face Yoga sowie Atemübungen mit ein. Für alle, die gerne „Out of the box“ denken und sich auch auf ungewohnte Übungen einlassen ist dieser Workshop genau das Richtige.</p>	<p><b>Sonja Hergert</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.201.63-MG</b></p>
<p><b>Sa. 26.10.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Geistig frisch, beweglich und fit bleiben Ein bunter Spiele- und Bewegungscocktail</b></p> <p>Spielen macht Spaß und körperliche und geistige Aktivitäten halten fit. Ein bunter Mix mit Spielen und leichten Bewegungsübungen, die das Ziel haben, sowohl für die geistige wie auch körperliche Beweglichkeit zu sorgen. Als Stundeneinstiege oder –Ausklänge, für Zwischendurch oder als reine Spielstunden, auch zur Gruppenbildung geeignet! Spielen kennt kein Alter! Entspannungsübungen fließen mit in den Tag ein.</p>	<p><b>Monika Volkman- Lüttgen</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.221.62-MG</b></p>
<p><b>Sa. 02.11.24, 9.30-16.00 Uhr</b></p>	<p><b>Funktionelles Mobility- und Krafttraining</b></p> <p>Im Rahmen dieser Fortbildung lernen Sie eine Vielzahl an Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius vergrößern und in Kombination mit funktionellen Kräftigungsübungen, der beste Weg zur Vorbeugung von Verletzungen darstellen, kennen. Weitere Schwerpunkte liegen bei Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Übungen aus dem funktionellen Mobility- und Krafttraining ermöglichen es, die Gelenke und die Muskulatur in der vollen Range of Motion auch unter Last- und Krafteinfluss zu kontrollieren.</p>	<p><b>Milana Isabell Succo</b></p>	<p>65,00</p>	<p><b>24.231.61-MG</b></p>

<b>Sa. 16.11.24, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Training mit Hand und Fuß</b>  An diesem Tag wollen wir die Vorteile des Krafttrainings für die Rückenmuskulatur genauso kennen lernen wie die Wichtigkeit des Entspannungstrainings. Denn nur ein entspannter Muskel kann optimal regenerieren und dann auch wieder voll einsatzfähig sein. Das optimale Zusammenspiel der Rumpfmuskulatur ist maßgeblich für unsere Aufrichtung zuständig. Diese gilt es ausgewogen zu trainieren und zu entspannen, so dass als Wirkung unsere aufrechte leichte Haltung fast von alleine entsteht. Die Übungen sind für den Präventionsbereich geeignet und helfen auch allen, die schon Rückenschmerzen durch Verspannungen haben. Ich freue mich auf einen rückengerechten, entspannten Tag mit euch!	<b>Almut Krüger</b>	65,00	<b>24.201.64-MG</b>
<b>Sa. 23.11.24, 9.30-16.00 Uhr</b>	<b>Die Iliosakralgelenke: Beweglichkeit, Mobilisation, Stabilisation und Schmerzfreiheit</b>  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.	<b>Milana Isabel Succo</b>	65,00	<b>24.201.61-MG</b>

**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](mailto:baerbel.dobsza@skld.de) oder [info@skld.de](mailto:info@skld.de)**

**Homepage: [www.skld.de](http://www.skld.de)**

