


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	 Deutsches Rotes Kreuz	Jochen Horz Auf Anfrage	
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 pfiffiger 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., u.v.m.	Monika Volkmann-Lüttgen	68,00	26.231.60-MG ÜL8, B8 (HuB, Fit8)
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 Ort: Sportgelände TV Ehringshausen	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)

<p>Samstag, 13.06.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>Neu</p>	<p>Coretraining – Kraft & Mobilisation für Bauch und Rücken</p> <p>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).</p> <p>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 ÜL achten sollten und welche anatomischen Zusammenhänge bestehen. Schwerpunkte: Bauch- und Rückentraining, funktionelles Rumpfttraining, Prävention und Rehabilitation, Krafttraining, Mobilisation, Dehnen</p>	<p>Yvette Dörner</p>	<p>68,00</p>	<p>26.241.62-MG</p> <p>ÜL8, B8 (HuB, Fum, Fit8)</p>
<p>Samstag, 12.09.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>Neu</p>	<p>Trainingsvariationen– Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung</p> <p>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,...</p>	<p>Yvette Dörner</p>	<p>68,00</p>	<p>26.231.61-MG</p> <p>ÜL8, B8 (HuB), Fit8</p>
<p>Samstag, 26.9.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>Neu</p>	<p>Beckenboden, Blase, Bauch und Rücken</p> <p>Wie hängt alles zusammen? Beckenbodentraining hat auch nicht nur was mit Schwangerschaft zu tun. Ob Mann, ob Frau, der Beckenboden geht uns alle an. Je früher damit begonnen wird, desto eher lassen sich Blasenschwäche und Rückenschmerzen vor allem im unteren Rücken vermeiden. Übungsideen und Beispiele zur Prävention und Verbesserung der Bauch- und Rückenmuskulatur.</p>	<p>Carmen Dikomeit</p>	<p>68,00</p>	
<p>Samstag, 17.10.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>Neu</p>	<p>Ganzheitliches Training nach Joseph Hubertus Pilates mit und ohne Geräte</p> <p>Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in diese ganzheitliche Methode, geht es vor allem um die praktische Anwendung. Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis und führen zu einem neuen Körpergefühl und -bewusstsein. Im zweiten Teil des Seminars werden verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Traumreisen und Meditation vorgestellt und durchgeführt.</p>	<p>Carmen Dikomeit</p>	<p>68,00</p>	<p>26.231.61-MG</p> <p>ÜL8, B8 (HuB, Fit)</p>
<p>Samstag, 31.10.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p> <p>Neu</p>	<p>Funktionelles Training für Ältere – Neue Ideen für Ihre Sportgruppen</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 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.</p>	<p>Yvette Dörner</p>	<p>68,00</p>	<p>26.221.61-MG</p> <p>ÜL8, B8 (Fum)</p>

<p>Samstag, 28.11.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p>	<p>Dual Tasking -- Training für Körper und Gehirn -</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktion des Gehirns • Bewegungsablauf bewusst / unbewusst • Praktische Übungen (Nur Kopf/ Nur Körper/ In Kombination Gehirn und Körper • Raus aus der Routine 	<p>Monika Volkman- Lüttgen</p>	<p>68,00</p>	<p>26.221.60-MG</p> <p>ÜL8, B8 (Fum)</p>
<p>Samstag, 05.12.26</p> <p>9.30-16.00 Uhr</p>	<p>MIND BODY Fitness</p> <p>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 Faszienetzes zu lösen. Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen.</p>	<p>Sonja Hergert</p>	<p>68,00</p>	<p>25.211.60-MG</p> <p>ÜL8, B8 (Ent)</p>



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

