Bildungsprogramm 2027 Sportkreis-Lahn-Dill e.V.

Alle ÜL-Fortbildungen sind in Kooperation mit der Bildungsakademie des lsbh 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

Alle Ausschreibungen und weitere Informationen findet man unter www.skld.de

Termin	Thema	Referent/in	Gebühr €	Kursnummer
16./17.01.2027	**ÜL-Ausbildung 30144 – ABSCHNITT 5**	**Lehrteam lsbh**		**30144**
23.01.2027 **9.00-16.45 Uhr**	**(ÜL8) Ausbildung in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz:** **Erste Hilfe bei Sportverletzungen**	Jochen Horz	55,00 *	
13./14.02.2027	**ÜL-Ausbildung 30144 – ABSCHNITT 6**	**s.o.**		**30144**
27.02.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) „Beweglichkeit und Haltung – zusammen ein gutes Team“** Nicht nur „Brust raus und Kopf hoch“ - Funktionale Übungen, Stellung der Gelenke und Beweglichkeit,…	**Carmen Dikomeit**	**68,00**	**27.241.60-MG** **ÜL8, B8 (HuB)**
13./14.03.2027	**ÜL-Ausbildung 30144 – ABSCHNITT 7**	**s.o.**		**30144**
20.03.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Trainingsvariationen– Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung, Teil II** Ganzheitlich durchdachte Trainingsbeispiele und Übungsvielfalt	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.60-MG** **ÜL8, B8 (HuB, Fum)**
17.04.2027 **s.o.**	**ÜL-Ausbildung 30144 – ABSCHNITT 8 (Abschluss-Prüfung)**	**s.o.**		**30144**
24.04.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Stretch und Relax für mehr Wohlbefinden** Übungsvariationen zum statischen und dynamischen Dehnen, Entspannungsmethoden,..	**Carmen Dikomeit**	**68,00**	**27.241.61-MG** **ÜL8, B8 (Ent)**
22.05.2027 **9.30-16.00 Uhr** ***Ort: Sportgelände TV Ehringshausen***	**(ÜL8) Brainwalking und Nordic-Walking – ein gesunder Mix für Kopf und Körper“** Einführung Nordic-Walking, Übungsbeispiele Schulter-Nackenbereich, Bewegtes Gedächtnistraining, Spiele,…**(Indoor- und Outdoorbereich)**	**Monika Volkmann-Lüttgen**	**68,00**	**27.231.64-MG, ÜL8, B8 (HKL, Fum)**
12.6.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Vital durch den Alltag – fit im Alter!** Abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Handgeräte für mehr Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie Mobilisation, Stretching und Entspannung.	**Julia Uhl**	**68,00**	**27.241.64-MG** **ÜL8, B8 (Fum)**
19.06.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Fit mit Musik - Let´s move!** Schwungvolles und energetisches Ausdauertraining zu Musik - mit und ohne Zusatzgeräten	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.61-MG** **ÜL8, B8 (HKL, HuB)**

04.09.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Beweglichkeit-Entspannung-Yin Yoga** Übungsbeispiele aus dem Beweglichkeitstraining, Stretching, Yin Yoga – Atemtechniken,…	**Almut Krüger**	**68,00**	**27.251.60-MG** **ÜL8, B8 (Ent)**
11.09.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) HIIT (High Intensity Intervall Training)** Dies ist eine Trainingsmethode, bei der sich kurze Belastungs- mit Erholungsphasen abwechseln. Ziel ist es, die Ausdauer, Kraft und allgemeine Fitness effektiv zu verbessern. Ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Trainingskonzept.	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.62-MG** **ÜL8, B8 (HKL)**
18./19.09.2027 **Sa. 8.30-17.00 Uhr** **So. 8.30-13.00 Uhr**	**ÜL-Ausbildung Breitensport, E/Ä – LBP 30149,** **Ausbildungsstart ABSCHNITT 1 (120 UE)**	**Lehrteam lsbh**	**490,00**	**30149**
16.10.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Funktionelles Training für Ältere – Neue Ideen für Ihre Sportgruppen, Teil II** Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination kennen lernen um altersbedingten Einschränkungen präventiv vorzubeugen	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.63-MG** **ÜL8, B8 (HuB, Fum)**
23./24.10.2027 **s.o.**	**ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30149, ABSCHNITT 2**	**s.o.**		**30149**
06.11.2027 **9.30-16.00 Uhr**	**(ÜL8) Ab durch die Mitte – entspannt und fit durch die Wechseljahre** Wir kümmern uns um kraftvolle Muskulatur, die die Knochen schützt und den Stoffwechsel ankurbelt, elastische Gefäße und ein leistungsfähiges Herz-Kreislaufsystem, gezielte Koordinations- und Gedächtnisübungen, Entspannung,….	**Sonja Hergert**	**68,00**	**27.241.63-MG** **ÜL8, B8 (HuB, Ent, HKL, Fum)**
13.11.2027 **9.30 -16.00 Uhr**	**Bewegte Erinnerungen: Wo der Kopf mit den Füßen spricht!** Kräftigung, Mobilisation und Dehnung für den Schulter-Nacken-Bereich, den Rumpf, die Hüfte, Gymnastik und Entspannung, Dual Tasking / Koordination	**Monika Volkmann-Lüttgen**	**68,00**	**27.241.62-MG** **ÜL8, B8 (Ent)**
20./21.11.2027 **s.o.**	**ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30149, ABSCHNITT 3**	**s.o.**		**30149**
11./12.12.2027 **s.o.**	**ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30149, ABSCHNITT 4**	**s.o.**		**30149**

1. Halbjahr 2028	**ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30149, Abschnitte 5-8:** **15./16.1.28, 12./13.2.28, 11./12.3.28, 22.4.28**	**s.o.**

Kursangebote im Breitensport (20 UE): **Aquafitness/Wassergymnastik (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