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

Änderungen unter Vorbehalt

Termin	Themen	Referent/in	Gebühr €	Kurs-nummer
23.01.27 **9.00-16.45 Uhr**	**(ÜL8) Ausbildung in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz: Erste Hilfe bei Sportverletzungen** Im Sport kommt man immer wieder in Situationen, Erste Hilfe leisten zu müssen. Sportverletzungen oder Kreislaufprobleme können nicht immer vermieden werden. Daher ist es umso wichtiger, dass du genau weißt, wie du in solchen Situationen handeln kannst. In dieser Ausbildung werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen vertieft. Die detaillierte Ausschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.skld.de **Das Angebot gilt vorrangig für TN aus Vereinen im Sportkreis Lahn-Dill e.V.** ** Für Teilnehmer/-innen / Übungsleiter mit VBG-Nr. der Unfallkasse Hessen kostenfrei*	**Jochen Horz**	**55,00**	
Samstag, 27.02.27 **9.30-16.00 Uhr**	**"Beweglichkeit und Haltung - zusammen ein gutes Team"** Was macht eine gute Haltung aus? Bedeutet es schlicht nur Brust raus und Kopf hoch? Oder spielen noch weitere Faktoren eine Rolle? Die Haltung und damit zusammenhängend die funktionale Stellung der Gelenke, sind ein wichtiger Baustein im täglichen Wohlbefinden. Die Psyche profitiert, das äußere Erscheinungsbild ebenfalls und nicht zu vergessen: Krafttraining ist nur dann wirklich erfolgreich, wenn die Übung in der "richtigen" Haltung ausgeführt wird. Beweglichkeit in großen und kleinen Gelenken sorgen nicht nur für ein geschmeidiges Auftreten und Fortbewegen, sondern ist eng mit Wohlbehagen verbunden.	**Carmen Dikomeit**	**68,00**	**27.241.60-MG** **ÜL8, B8 (HuB)**
Samstag, 20.03.27 **9.30-16.00 Uhr**	**Trainingsvariationen– Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung Teil II** Diese Fortbildung vereint alle Themenbereiche, die ein ganzheitlich durchdachtes Training ausmachen. Krafttraining mit und ohne Zusatzgeräte, Umsetzung und Einbau in der Kursstunde, Mobilisation der wichtigsten Gelenke, Sehnen, Bänder, Faszientraining und Dehnen, Lösung von muskulären Verspannungen, Koordination, Entspannung,…Theoretisch setzen wir diesmal den Schwerpunkt auf Prinzipien von Dehnen, Mobilisieren & Faszientraining – Wann mache ich was? *(Fortsetzung der Fortbildung vom September 2026 mit neuen Inhalten.)*	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.60-MG** **ÜL8, B8 (HuB, Fum)**

Samstag 24.04.27 **9.30-16.00 Uhr**	**Stretch und Relax für mehr Wohlbefinden** Sich so einmal richtig durchbewegen ... und sich anschließend rundum wohlfühlen. In diesem Workshop dreht sich alles um statisches und dynamisches Dehnen. Was bedeutet das überhaupt, was ist wofür geeignet? Entspannung kann sich durch Abschalten einstellen. Welche unterschiedlichen Entspannungsmethoden gibt es und welche ist die Richtige für mich. Es werden verschiedene Methoden vorgestellt und ausprobiert. Zusammen mit den Stretching-Übungen eine runde Sache.	**Carmen Dikomeit**	**68,00**	**27.241.61-MG** **ÜL8, B8 (Ent)**
Samstag, 22.05.27 **9.30-16.00 Uhr** **Vereinsgelände TV Ehringshausen Vereinsheim**	**Brainwalking und Nordic-Walking – ein gesunder Mix für Kopf und Körper“** Nordic Walking als moderates Ausdauertraining, was individuell gestaltet werden kann, bietet sich an und ist für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet. Sich draußen in der Natur zu bewegen, den Schultergürtel zu mobilisieren und gleichzeitig das Herzkreislauf-System moderat zu trainieren ist ein effektives ganzheitliches Gesundheitstraining. 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 Denkflexibilität, Anpassungsfähigkeit und Mobilität. Unterschiedliche Anregungen für drinnen und draußen werden wir an diesem Tag zusammenstellen. Bei routinierten Teilnehmenden kann das Denken perfekt ergänzt oder ganz in das Nordic Walking Training (auch umgekehrt, das Denken in die Nordic Walking Routine) integriert werden. Inhalte: • Einführung in das Nordic Walking • Gehübungen • Focus Schulter-Nacken -Bereich • Einführung in das Gedächtnistraining • Brainwalk / Denkspaziergang (mit Nordic Walking) • Spiele für den Kopf mit leichter Bewegung Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! Bei strömendem Regen bleiben wir selbstverständlich in der Halle.	**Monika Volkmann Lüttgen**	**68,00**	**27.231.64-MG** **ÜL8, B8 (HKL, Fum)**
Samstag, 12.06.27 **9.30-16.00Uhr**	**Vital durch den Alltag – fit im Alter!** **Beweglich bleiben - Kraft tanken - aktiv sein!** In dieser Fortbildung geht es um abwechslungsreiche Übungen für mehr Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit verschiedenen Trainings- und Handgeräten entstehen vielseitige Bewegungsideen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Abgerundet werden die Praxiseinheiten durch Mobilisation, Stretching und Entspannung. Für alle, die Bewegung lieben und auch im Alter fit, aktiv und selbstständig bleiben möchten!	**Julia Uhl**	**68,00**	**27.241.64-MG** **ÜL8, B8 (Fum)**

Samstag 19.06.27 **9.30-16.00 Uhr**	**Fit mit Musik - Let´s move!** Schwungvolles & energetisches Ausdauertraining in Gruppenformat zu Musik - mit und ohne Zusatzgeräte, (z.B. Step oder auch Kurzhanteln). Neben dem Training der Ausdauer, steht hier vor allem die Förderung der Koordination im Vordergrund. Praktisch erarbeiten wir verschiedene Stundenbilder mit unterschiedlichem Niveau. Theoretisch wird in die Musiklehre eingestiegen, so dass du im Anschluss eigenständig Stundenbilder zu Musik entwickeln und umsetzen kannst. Außerdem betrachten wir theoretisch die motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer & Koordination.	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.61-MG** **ÜL8, B8 (HKL, HuB)**
Samstag 04.09.27 **9.30-16.00 Uhr**	**Beweglichkeit-Entspannung-Yin Yoga** In diesem Workshop werden wir uns mit verschiedenen Übungen aus dem Beweglichkeitstraining, dem Stretching und dem Yin Yoga beschäftigen. Durch verschiedene Übungen 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.	**Almut Krüger**	**68,00**	**27.251.60-MG** **ÜL8, B8 (Ent)**
Samstag 11.09.27 **9.30-16.00 Uhr**	**HIIT (High Intensity Intervall Training)** 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, für die gerne auch mal etwas intensiver trainieren wollen! Neben vielen praktischen Impulsen mit typischen Übungen (mit und ohne Zusatzmaterialien) und verschiedenen Stundenbildern, werden theoretische Inhalte, wie die richtige Musikauswahl, die Belastungssteuerung, die körperlichen Auswirkungen und Trainingseffekte von Intervalltraining, der Stundenaufbau sowie die Vorzüge dieser Trainingsart beleuchtet. In dieser Fortbildung kann der ein andere Schweißtropfen fallen…	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.62-MG** **ÜL8, B8 (HKL)**
Samstag 16.10.27 **9.30-16.00 Uhr**	**Funktionelles Training für Ältere II– Neue Ideen für Ihre Sportgruppen** 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. *(Fortsetzung der Fortbildung vom Oktober 2026 mit neuen Inhalten.)*	**Yvette Dörner**	**68,00**	**27.231.63-MG** **ÜL8, B8 (HuB, Fum)**

Samstag, 06.11.27, 9.30-16.00 Uhr	**Ab durch die Mitte – entspannt und fit durch die Wechseljahre** Frauen in der Lebensmitte sehen sich mit zahlreichen Veränderungen in körperlicher und mentaler Hinsicht konfrontiert und bilden als Zielgruppe einen hohen Anteil auch in Sportkursen. Dieser Workshop vermittelt in Theorie und Praxis, wie gezielt an der großen Stellschraube „Bewegung und Sport“ gedreht werden kann. 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 gegen „Brain Fog“ und für besseren „Fokus“ • Optimale Versorgung der Gelenke und den Erhalt der Beweglichkeit • Entspannung, die das vegetative Nervensystem ausbalanciert Life-Hacks und Empfehlungen zum Thema Ernährung runden den Workshop ab.	**Sonja Hergert**	**68,00**	**27.241.63-MG** **ÜL8, B8 (HuB, Ent, HKL, Fum)**
Samstag, 13.11.2027 9.30-16.00 Uhr	**Bewegte Erinnerungen: Wo der Kopf mit den Füßen spricht!** Entspannung bei der Gymnastik entsteht durch bewusste Bewegungen, die es dir ermöglichen, Alltagsgedanken auszuschalten. Indem du dich ganz auf die Ausführung der Übungen konzentrierst, schaffst du einen Raum der Ruhe und Achtsamkeit. Lass den Stress hinter dir und genieße die harmonische Verbindung von Körper und Geist – so findest du zu innerer Gelassenheit und Entspannung.“ Gönn dir eine Auszeit und finde Ruhe, indem du deine Alltagsgedanken für einen Moment ausschaltest. Was dich erwartet: • Kräftigung, Mobilisation und Dehnung für den Schulter-Nacken-Bereich, den Rumpf, die Hüfte • Dual Tasking / Koordination	**Monika Volkmann Lüttgen**	**68,00**	**27.241.62-MG** **ÜL8, B8 (Ent)**

<u>Kursangebote im Breitensport (20 UE):</u> Aquafitness/Wassergymnastik (Solms, Ehringshausen)

<u>Übungsleiterausbildung Breitensport „E/Ä“, LBP 30/149</u> des lsbh im SKLD ab 18.9.27 (120 UE)

<u>Anmeldung und Information</u>:

Geschäftsstelle Sportkreis Lahn-Dill, Karl-Kellner-Ring 13 (Stadion), 35576 Wetzlar
Tel. 06441-995213, <u>baerbel.dobsza@skld.de</u> oder <u>info@skld.de</u>