

# Bildungsprogramm 2021 FORTBILDUNGEN Sportkreis-Lahn-Dill e.V.

Alle ÜL-Fortbildungen werden zur Lizenzverlängerung mit 8 UE anerkannt.  
 Ort: Turnhalle der Philipp-Schubert-Schule, 35586 Wetzlar-Hermannstein



Termin	Thema	Referentin	Gebühr €	Kursnummer
Samstag, 27.02.2021 9.30-16.00 Uhr  ÜL C	<b>Body Control - Fitnessgymnastik für Körper und Seele</b>  Ein ganzheitliches Körpertraining für die 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 Volkmann- Lüttgen	60,00	70788
Samstag, 13.03.2021 9.30-16.00 Uhr  ÜL C/B	<b>Gesund und Fit mit Ball und Co.</b>  Der Frühling steht vor der Tür und es wird Zeit den Körper wieder in Form bzw an die Frau /den Mann zu bringen. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf „rund um den Ball“ und anderen Kleingeräten. Es erwarten Sie viele neue Ideen und Variationen für mehr Abwechslung in Ihren Übungsstunden.	Julia Harris	60,00	70787
Samstag, 08.05.2021 9.30-16.00 Uhr  ÜL C/B	<b>Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining</b>  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	70786
Samstag, 29.05.2021, 9.30-16.00 Uhr  ÜL C/B	<b>Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining</b>  In diesem Seminar werden viele ungewöhnliche Variationen für die einzelnen Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in die bestehenden Programme. Inhalte sind: Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenkmobilisation, abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen sowie kreative Ideen für die Entspannungsphase. Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.	Anna Maria Pröll	60,00	70785

<p><b>Samstag, 12.06.2021 9.30-16.00 Uhr</b></p> <p>ÜL C/B</p>	<p><b>Aktiv älter werden - Fitness- und Gesundheitstraining 50+</b></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 altersbedingten Veränderungen, 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, die Sie im Training mit älter werdenden Menschen einsetzen und umsetzen können.</p>	<p><b>Milana Isabell Succo</b></p>	<p><b>60,00 €</b></p>	<p><b>70784</b></p>
<p><b>Samstag, 10.07.21, 9.30-16.00 Uhr</b></p> <p>ÜL C/B</p>	<p><b>Beweglichkeit-Entspannung-Yin Yoga</b></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><b>Almut Krüger</b></p>	<p><b>60,00</b></p>	<p><b>70783</b></p>
<p><b>Samstag, 25.09.2021, 9.30-16.00 Uhr</b></p> <p>ÜL C/B</p>	<p><b>Faszientraining und Entspannung</b></p> <p>Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in das Thema „Faszien“, geht es vor allem um die praktische Anwendung des Erlernten. Das Faszientraining besteht dabei aus dem Training mit einer Faszienrolle sowie freien Übungen zum Dehnen und Lösen der Faszien. Im zweiten Teil des Seminars werden verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Traumreisen vorgestellt und durchgeführt. Nach diesem Seminar sind Sie „geschmeidig wie ein Leopard“, tiefenentspannt und voller Tatendrang, um das Gelernte in Ihren Sportgruppen anzuwenden.</p>	<p><b>Milana Isabell Succo</b></p>	<p><b>60,00</b></p>	<p><b>70798</b></p>
<p><b>Samstag, 02.10.2021, 9.30-16.00 Uhr</b></p> <p>ÜL C/B</p>	<p><b>MIND BODY Workshop</b></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 Fasziennetzes 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><b>Sonja Hergert</b></p>	<p><b>60,00</b></p>	<p><b>70782</b></p>

<p>Samstag, 06.11.2021, 9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p><b>Rund ums IGS und den Nacken – die beiden Enden der Wirbelsäule Aktiv und gesund älter werden</b></p> <p>An diesem Tag bearbeiten und entspannen wir abwechselnd die beiden Enden der Wirbelsäule – den oberen Bereich der HWS und Nacken sowie den unteren Bereich, IGS und Becken/Hüfte. Wir betrachten die Funktion des Iliosakralgelenks, die Aufgabe Steißbeins und Kreuzbeins in Verbindung mit dem Becken und den dazugehörigen Muskeln. Es werden viele kleine Übungen durchgeführt, um die gelenkige Verbindung zwischen Wirbelsäule und Becken die nötige Flexibilität bei gleichzeitiger Stabilität zu geben. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Übungen rund um den Nacken.</p>	<p>Almut Krüger</p>	<p>60,00</p>	<p>70781</p>
<p>Samstag, 13.11.2021 9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C/B</p>	<p><b>Achtsamkeitstraining für den Rücken in Ruhe und Bewegung</b></p> <p>In diesem Seminar werden viele alltagstaugliche Übungen vermittelt. Eine besondere Variante dabei ist, die Achtsamkeit in rückenentlastenden Bewegungen zu üben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt, und dies hilft vielen TN bei sich anzukommen und sich gleichzeitig etwas Gutes für den Rücken zu tun. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Übungen.</p>	<p>Anna Maria Pröll</p>	<p>60,00</p>	<p>70780</p>
<p>Samstag, 27.11.2021 9.30-16.00 Uhr</p> <p>ÜL C</p>	<p><b>5-Sterne-Trainingsmix- 5 gesunde Klassiker auf einen Streich</b></p> <p>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 <b>Zirkeltraining</b> wird aufgegriffen und zu einem Mix aus Stationstraining und gemeinsamen <b>Ausdauertraining</b> aufgebaut. <b>Kleingeräte</b> motivieren zur Bewegung, so dass viele bekannte Übungen dadurch als neu und effektiv empfunden werden. In unserem ausgefüllten und manchmal recht schnellen Alltag sind alltagstaugliche <b>Entspannungseinheiten</b> wichtig und hilfreich, so dass diese hier ihren Platz finden sollen. Dazu fokussieren wir auch das Thema Stress und Anspannung und erörtern wichtige theoretische Aspekte. Und <i>last but not least</i> brauchen wir auch eine gute Dosis <b>Gedächtnistraining</b> und Gehirnjogging, um den Mix abzurunden und komplett zu machen. Euch erwartet also ein abwechslungsreicher Trainingsmix auf Sterne-Niveau!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirkeltraining – Übungsvielfalt an Stationen</li> <li>• Ausdauertraining – gut dosiert und differenziert</li> <li>• Übungen mit Kleingeräten – neu und effektiv</li> <li>• Entspannungspausen – entspannen statt anspannen</li> <li>• Gedächtnistraining in Bewegung - geistig frisch bleiben</li> </ul>	<p>Monika Volkmann-Lüttgen</p>	<p>60,00</p>	<p>70779</p>

#### Kursangebote:

Aquafitness/Wassergymnastik (Hallenbäder in Wetzlar, Solms und Ehringshausen) 70789  
 Rehabilitationssport in der (Brust)Krebsnachsorge (Wetzlar) 70790

#### Anmeldung und Information:

Geschäftsstelle Sportkreis Lahn-Dill, Karl-Kellner-Ring 13 (Stadion), 35576 Wetzlar  
 Tel. 06441/99-5213 oder Fax: 06441/5204 (Sportreferentin Bärbel Dobsza),  
 Email: [info@skld.de](mailto:info@skld.de) Homepage: [www.skld.de](http://www.skld.de)



BILDUNGSAKADEMIE  
 DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.