



## Bildungsprogramm 2025

## 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 (beantragt)

Alle Ausschreibungen und weitere Informationen findet man unter [www.skld.de](http://www.skld.de)

Termin	Thema	Referent/in	Gebühr €	Kursnummer
18./19.01.2025 Sa. 8.30-18.00 Uhr So. 8.30-13.00 Uhr	ÜL-Ausbildung 30136 – ABSCHNITT 5	Lehrteam Isbh		ÜL 30136
Sa. 25.01.2025 9.30-16.00 Uhr	Funktionelles Mobility- und Krafttraining (verlegt vom 2.11.24) --- bereits ausgebucht	Milana Isabell Succo	65,00	24.231.61-MG
15./16.02.2025 s.o.	ÜL-Ausbildung 30136 – ABSCHNITT 6	s.o.		ÜL 30136
15./16.3.2025 s.o.	ÜL-Ausbildung 30136 – ABSCHNITT 7	s.o.		ÜL 30136
26./27.4.2025 s.o.	ÜL-Ausbildung 30136 – ABSCHNITT 8 (Prüfungswochenende) („Wällerhorst“Wetzlar-Blasbach)	s.o.		ÜL 30136
Sa. 10.05.2025, 9.30-16.00 Uhr	Training mit Kleingeräten – Teil 1: Redondball, Pezziball, Tennisball Funktionelle Kräftigungsübungen und Mobilisation	Milana Isabell Succo	65,00	25.201.63-MG
Sa. 24.05.2025, 9.30-16.00 Uhr	Aktiv älter werden - Fitness- und Gesundheitstraining 50+ Übungsbeispiele aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination	Milana Isabell Succo	65,00	25.221.61-MG
Sa. 14.06.2025, 9.30-16.00 Uhr	Ganzheitliche Übungen im Sitzen Gesundheitsförderndes Training (mit und ohne Kleingeräten) für Personen und Gruppen mit Bewegungseinschränkungen, Ältere und im Büro-/ Arbeitsplatz, etc.	Milana Isabell Succo	65,00	25.221.60-MG
Sa. 28.06.2025, 9.30-16.00 Uhr	Outdoorfitness – Neue Impulse Training im Freien mit Walking, Breath an Walk, Jogging mit Muse, Bewegtes Gedächtnistraining, Ausdauerispiele	Sonja Hergert	65,00	25.231.60-MG

13./14.09.2025 Sa. 8.30-18.00 Uhr So. 8.30-13.00 Uhr	<b>ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30140, Ausbildungsstart ABSCHNITT 1 (120 UE)</b>	Lehrteam Isbh	490,00	ÜL 30140
Sa. 20.9.2025, 9.30-16.00 Uhr	<b>2 in 1 - Entspannte, stabile Schultern und fitte, bewegliche Hüften</b> Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung	Monika Volkman- Lüttgen	65,00	25.201.65-MG
Sa. 27.09.2025, 9.30-16.00 Uhr	<b>Training mit Kleingeräten – Teil 2: Kurzhanteln, Theraband, Balancepad</b> Funktionelle Kräftigungsübungen und Mobilisation	Milana Isabell Succo	65,00	25.201.64-MG
Sa. 11.10.2025 9.30-16.00 Uhr	<b>Entspannte Beweglichkeit – bewegte Entspannung</b> Entspannungstechniken kennenlernen	Almut Krüger	65,00	25.212.60-MG
25./26.10.2025 s.o.	<b>ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30140, ABSCHNITT 2</b>	s.o.		ÜL 30140
Sa. 08.11.2025, 9.30-16.00 Uhr	<b>Koordination und spielerisches für Körper und Geist</b> Ein ganzheitliches Bewegungs- und Gedächtnistraining für Alle.	Monika Volkman- Lüttgen	65,00	25.221.62-MG
Sa. 15.11.2025, 9.30-16.00 Uhr	<b>Füße im Fokus</b> Fußgesundheit, Fußtraining, Fehlstellungen, Haltungs-/Ganganalyse,...	Milana Isabell Succo	65,00	25.201.62-MG
22./23.11.2025 s.o.	<b>ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30140, ABSCHNITT 3</b>	s.o.		ÜL 30140
Sa. 29.11.2025, 9.30-16.00 Uhr	<b>Zielgruppenspezifisches Rückentraining</b> Ganzheitliches Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur	Milana Isabell Succo	65,00	25.241.60-MG
13./14.12.2025 s.o.	<b>ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30140, ABSCHNITT 4</b>	s.o.		ÜL 30140
1. Halbjahr 2026	<b>ÜL-Ausbildung E/Ä – LBP 30140, Abschnitte 5-8:</b> 17./18.1.26, 21./22.2.26, 14./15.3.26, 18./19.4.26	s.o.		ÜL 30140



**Kursangebote im Breitensport (20 UE):** Aquafitness/Wassergymnastik (Hallenbäder Solms und Ehringshausen) **(25.451.60-MG)**

**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)