

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

Termin	Themen	Referent/in	Gebühr €	Kursnummer
Samstag, 10.5.25 9.30-16.00 Uhr	Training mit Kleingeräten – Teil 1: Redondoball, Pezziball, Tennisball Diese Fortbildung vereint funktionelle Kräftigungsübungen mit den gängigsten Kleingeräten. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit Redondoball, Pezziball und Tennisball. Dabei werden jeweils Stundenbilder rund um den Einsatz der Kleingeräte vorgestellt. Funktionelle Kräftigungsübungen richten sich sowohl an Übungsleiter mit präventiven als auch mit rehabilitativen Tätigkeitsschwerpunkten. Neben den Kräftigungsübungen werden zudem Mobilisationsübungen für den gesamten Körper vorgestellt. <i>(Teil 2 am 27.09.25 beschäftigt sich mit den Kleingeräten Kurzhanteln, Theraband und Balancepad)</i>	Milana Isabell Succo	65,00	
Samstag, 24.5.25 9.30-16.00 Uhr	Aktiv älter werden - Fitness- und Gesundheitstraining 50+ 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.	Milana Isabell Succo	65,00	
Samstag, 14.6.25 9.30-16.00 Uhr	Ganzheitliche Übungen im Sitzen Die Übungen dieser Fortbildung richten sich an Gruppen, deren Teilnehmer überwiegend im Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker im Kurs teilnehmen. Sie lernen verschiedene Übungen aus den Bereichen Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung kennen, um auch in einer sitzenden Gruppe ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training durchführen zu können. Sie erhalten eine Vielzahl an Übungen und Ideen, um verschiedene Stundenbilder mit ganzheitlichen Übungen im Sitzen füllen zu können. <ul style="list-style-type: none">• Training im Sitzen mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit• Übungen mit und ohne Trainingsgeräte (Kleingeräte), Training für Hochbetagte, Training für den (Büro-)Arbeitsplatz	Milana Isabell Succo	65,00	

<p>Samstag, 28.6.25 9.30-16.00 Uhr</p>	<p>Outdoorfitness – Neue Impulse</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walking mit Pepp, Breath and Walk, Jogging mit Muse, Bewegtes Gedächtnistraining • Ausdauerspiele, Beweglichkeitstraining <p>Die Einheiten finden auf dem Freigelände/Sportplatz des TV Hermannstein sowie „unterwegs“ in der Umgebung auf Feld- Wald oder Wiesenwegen und ggf. Spielplätzen. Alle Teilnehmenden sollten eine Gymnastikmatte und wettergerechte Kleidung sowie Sonnenschutz und ausreichend zu Trinken mitbringen.</p>	<p>Sonja Hergert</p>	<p>65,00</p>	
<p>Samstag, 20.9.25 9.30-16.00 Uhr</p>	<p>2 in 1 Entspannte, stabile Schultern und fitte, bewegliche Hüften</p> <p>Um den Schulter-Nacken-Bereich für den Alltag zu rüsten, hilft ein bunter Übungscocktail sowie die Betrachtung der Alltagsbewegungen und entsprechende Entlastung. Die Körperpartien Hüfte, Knie und Füße sind nicht nur aus anatomischer Sicht miteinander verbunden - sie bilden eine funktionelle Einheit, um dem Körper das Gehen, Stehen und Bewegen zu ermöglichen. Die Inhalte sind Aufbau und Funktion des Schulter-Nackensbereichs sowie der Hüft-, Knie- und Fußgelenke, ebenso Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung</p>	<p>Monika Volkmann Lüttgen</p>	<p>65,00</p>	
<p>Samstag, 27.9.25 9.30-16.00 Uhr</p>	<p>Training mit Kleingeräten – Teil 2: Kurzhanteln, Theraband, Balancepad</p> <p>Diese Fortbildung vereint funktionelle Kräftigungsübungen mit den gängigsten Kleingeräten. Im 2. Teil beschäftigen wir uns den Kleingeräten Kurzhanteln, Theraband und Balancepad. Dabei werden jeweils Stundenbilder rund um den Einsatz der Kleingeräte vorgestellt. Funktionelle Kräftigungsübungen richten sich sowohl an Übungsleiter mit präventiven als auch mit rehabilitativen Tätigkeitsschwerpunkten. Neben den Kräftigungsübungen werden zudem Mobilisationsübungen für den gesamten Körper vorgestellt.</p>	<p>Milana Isabell Succo</p>	<p>65,00</p>	
<p>Samstag, 11.10.25 9.30-16.00 Uhr</p>	<p>Entspannte Beweglichkeit – bewegte Entspannung</p> <p>An diesem Tag erlebt Ihr verschiedene Entspannungstechniken in Bewegung und entspannte Bewegungen. Vieles tut im Alltag gut und kann auch in den Übungsstunden eine Bereicherung sein, gerade in stressigen Zeiten oder für entspannte Stundenanfänge oder Enden. Raus aus dem „Muss“ und rein ins „Dürfen“! Ich freue mich auf einen wundervollen Tag mit euch.</p>	<p>Almut Krüger</p>	<p>65,00</p>	

Samstag, 08.11.25 9.30-16.00 Uhr	Koordination und spielerisches für Körper und Geist Ein ganzheitliches Bewegungs- und Gedächtnistraining für Alle. Eine Vielfalt an leichten Bewegungsübungen für Jedermann/-Frau, die das Ziel haben nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness anzusprechen. Die grauen Zellen aktiv zu halten und jung zu bleiben. Zahlreiche Übungen und Spiele für drinnen und draußen, Anregungen für einen Brainwalk und ein bunter Cocktail aus Fingerübungen, Übungen mit Bällen und anderen Kleingeräten, Buchstaben-, zahlen- oder Farbkarten und andere Denkspiele zur Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sowie der Merkfähigkeit und Denkflexibilität und vieles mehr. Eine Vielzahl von Anregungen um ganze Stunden zu gestalten oder auch nur einzelne Elemente in die ‚normale‘ Übungsstunde einzubauen. Ich freue mich auf einen bunten Tag.	Monika Volkman Lüttgen	65,00	
Samstag, 15.11.25 9.30-16.00 Uhr	Füße im Fokus Unsere Füße tragen uns ein Leben lang, bekommen oft aber nur wenig Aufmerksamkeit. In diesem Seminar erhalten Sie viele Informationen über die Fußgesundheit, die Anatomie und die physiologische Leistung der Füße. Die Füße bilden das Fundament und haben einen großen Einfluss auf den Rest der Haltung. In diesem Seminar werden die Beinachsen und der Einfluss von Fußfehlstellungen auf die Körperhaltung thematisiert. Zudem erhalten Sie Einblicke in das Thema der Haltungs- und Ganganalysen und Schulen Ihren Blick, um viele Problematiken der Füße erkennen zu können. Hier erhalten Sie viele interessante Übungen und Tipps sowohl für Ihre Unterrichtsstunden und auch für sich selbst. <ul style="list-style-type: none"> • Fußtraining, Fußfehlstellungen, Beinachsentraining, • Haltungsanalyse, Ganganalyse, • Fußgesundheit 	Milana Isabell Succo	65,00	
Samstag, 29.11.25 9.30-16.00 Uhr	Zielgruppenspezifisches Rückentraining Die Fortbildung "Zielgruppenspezifisches Rückentraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten" thematisiert Übungen zum ganzheitlichen Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur für die Zielgruppen in den Bereichen Prävention, Breitensport und Rehabilitation/Therapie. Sie lernen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit gängigen Kleingeräten kennen und erhalten konkrete Stundenbilder zur Umsetzung in Ihren Kursen.	Milana Isabell Succo	65,00	

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

