



Sportkreis  
Main-Taunus e.V.  
im Landessportbund Hessen

## Fortbildung

- Thema:** Körperstockwerke – Kommunikation zwischen den Etagen
- Termin:** Samstag, 08.11.2025
- Uhrzeit:** 10:00 – 17:00 Uhr (inkl. Pausen), Anreise bis 9:45 Uhr
- Ort:** TV 1860 Hofheim j.P., Zeilsheimer Straße 2, 65719 Hofheim a.T.,  
Gymnastikhalle 2. Etage
- Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an (Präventions-) Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Interessierte
- Leitung:** Sabine Klein, Sportkreis Main-Taunus e.V.
- Referent/in:** **Sonja Hergert**  
Sportwissenschaftlerin M.A., Staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Lizenzierte Rückenschulleiterin, Mind-Body-Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor, Diplomierte Personal Trainerin, Fascial Fitness Trainerin, KAHA-Instructor  
Langjährige Referentin in den Bereichen Prävention, Fitness und Gesundheit im lsb h und diversen Fachverbänden.
- Inhalt:** Was haben deine Füße mit dem Beckenboden zu tun, und wieso hat dieser wiederum Einfluss auf deinen Spannungszustand im Rücken? Rotatorische Ausrichtungsübungen für die Füße, Beckenbodentraining, Faszientraining und andere Techniken stellen eine Verbindung von Kopf bis zum Fuß her und machen spürbar, dass unser Körper als Gesamtsystem reagiert und beeinflussbar ist. Auch aus der fernöstlichen Energiewerkarbeit runden Ideen die Ganzheitlichkeit des Tages ab, denn Körper und Geist sind untrennbar an Spannungszuständen, Schmerzen oder Wohlbefinden beteiligt. Nimm neue Ideen für deine Kurse im Bereich Rücken-, Haltungs- und Fitnessstraining mit.  
Die Teilnehmer-/innen erhalten ein Handout zum Seminar.
- Mindestteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer  
Maximalteilnehmerzahl: 25 Teilnehmer
- Kosten:** 55 EUR für aktive Übungsleiter/innen und Trainer/innen aus Vereinen des MTK  
75 EUR für alle sonstigen Teilnehmer/innen und Interessierte  
Für Frühbucher bis 31.12.2024 werden die Teilnehmergebühren um 5,-- Euro reduziert.



Sportkreis  
Main-Taunus e.V.  
im Landessportbund Hessen

Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung unter dem Verwendungszweck „Körper2025“ und Vor- und Nachnamen des Teilnehmers auf das Konto des Sportkreises Main-Taunus bei der Taunus-Sparkasse:  
IBAN DE15 5125 0000 0038 0015 58  
BIC HELADEF1TSK

**Verpflegung:** Getränke (Wasser und Kaffee) und Snacks sind bereits in der Lehrgangsgebühr enthalten.

**Anmeldung:** Anmeldung ausschließlich online über die Homepage des Sportkreises Main-Taunus e.V. ([www.sportkreis-main-taunus.de](http://www.sportkreis-main-taunus.de) → Termine) bis zum 25.10.2025

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Sabine Klein, Vorstand Bildung und Personalentwicklung, E-Mail: [sabine.klein@sk-mtk.de](mailto:sabine.klein@sk-mtk.de) oder an die Servicestelle Sport, Kathrin Zimmermann, E-Mail: [info@sk-mtk.de](mailto:info@sk-mtk.de), Telefon: 06192 22957

**Infos:** Der Lehrgang wird vom lsb h und vom HTV zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz und ÜL-B-Lizenz Prävention (lsb h PA: Entspannung- und Stressbewältigung, Haltung und Bewegung, Fit und Mobil im Alter) mit 8 LE anerkannt. Für die Verlängerung von Lizenzen anderer Sportverbände wenden Sie sich bitte vorab unter Vorlage der Ausschreibung an den ausstellenden Fachverband.

Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Fortbildung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden. Unsere Datenschutzerklärung informiert nach Art. 13, 14 und 21 DSGVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns. <https://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/datenschutzerklaerung.html>

**Rücktritt:** Bis zum 25.10.2025 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.