



## Fortbildung

**Thema:** (Neuro)mobility-Training

**Termin:** Sonntag, 31. Oktober 2026

**Uhrzeit:** 09:00 – 16:30 Uhr (inkl. Pausen), Anreise bis 08:45 Uhr

**Ort:** TV 1860 Hofheim j.P., Zeilsheimer Str. 2, 65719 Hofheim

**Zielgruppe:** Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Interessierte

**Leitung:** Kathrin Zimmermann, Sportkreis Main-Taunus e.V.

**Referentin:** **Sonja Hergert** - Sportwissenschaftlerin M.A., Staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Lizensierte 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 Isb h und diversen Fachverbänden.

**Inhalt:** In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig Mobility Training sein kann. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht und durchaus fordernd sein kann, da aktiv und langsam an Bewegungsgrenzen gearbeitet wird. Ergänzt wird dieses Thema mit ersten Einblicken in das neuronale Bewegungstraining, das aus einer anderen Perspektive die Beweglichkeit beeinflussen kann. Wundere dich also nicht, wenn z.B. nach einer Übung für deine Augen, deine Beweglichkeit zugenommen hat. Nimm neue Ideen und Aha-Erlebnisse für dich und deine Teilnehmenden mit.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Maximalteilnehmerzahl: 20 Teilnehmer

**Kosten:** 55 EUR für aktive Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen aus Vereinen des MTK  
75 EUR für alle sonstigen Teilnehmer\*innen/Interessenten

Die Teilnahmegebühr ist direkt nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Überweisung unter dem Verwendungszweck „Neuro2026“ 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, Saftschorle, Kaffee) sowie kleine 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 16.10.2026.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: 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 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 16.10.2026 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.