



Fortbildung

Thema: Inspiration-Day 2.0

Termin: Sonntag, 1. März 2026

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr (inkl. Pausen), Anreise bis 9:45 Uhr

Ort: TSG Münster e.V. 1883, Lorsbacher Straße 39, 65779 Kelkheim

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte

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

Referentin: **Sarah Rose**

Bachelor of Art Fitnessstraining mit Schwerpunkt Gruppentraining · Dance Trainer-A-Lizenz · Musicalausbildung an der Stage School in Hamburg · Fitness-Presenterin für Dance, Step & Workout, DAYO© Ausbilderin

Inhalt: Die vier Workshops dieser Fortbildung geben euch neue Impulse für eure Fitness- und Gesundheitssportangebote.

Bauch-Beine-Po – Nummer 1 Hits

Heute stellen wir den Workout-Klassiker „Bauch Beine Po“ unter ein musikalisches Motto und reisen quer durch alle Jahrzehnte auf der Suche nach den beliebtesten „Nummer 1 Hits“. Freu dich auf ein abwechslungsreiches und dadurch sehr kurzweiliges Workout.

Core 3D

Dieses moderne Rückentrainingskonzept beschäftigt sich mit allen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Durch die Aneinanderreihung von Mobilisations- und Kräftigungsübungen bleibst du dauerhaft in Bewegung und machst dein Training dadurch noch effektiver.

Tabata 20/10 – Intervalltraining

Freu dich auf viele neue Ideen und Übungen für eines der beliebtesten Intervalltrainingsformate. Ein Block besteht aus 8x 20 Sekunden Training und dazwischen liegen jeweils 10 Sekunden Pause. In diesem Sinne – mach dich bereit! 4...3...2...1...GO!

Dance-Yoga DAYO

Beim Dance Yoga – DAYO – verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Maximalteilnehmerzahl: 25 Teilnehmer

Für **Frühbucher bis 31.10.25** werden die Teilnehmergebühren um 5,-- Euro reduziert.

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

Die Teilnehmergebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung unter dem Verwendungszweck „ID2026“ 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 → Termine) bis zum 15.02.2026.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Servicestelle Sport, Kathrin Zimmermann, E-Mail: 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 15.02.2026 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.