



## **Fortbildung**

**Thema:** **Bunte Workoutkiste**

**Termin:** Samstag, 25. April 2026

**Uhrzeit:** 09:00 bis 16:00 Uhr (inkl. Pausen), Anreise bis 8:45 Uhr

**Ort:** TV 1886 Okriftel e.V., Erlenstr. 9a, 65795 Hattersheim – Halle + Sportplatz

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

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

**Referentin:** **Evi Lindner**

Sportwissenschaftlerin, Referentin Sport & Gesundheit beim Landessportbund Hessen e.V., Group Fitness Trainerin Aerobic, Workout & Step, Pilates A-Lizenz, Rückenschullehrerin, Beckenbodentrainerin

**Inhalt:** In dieser Fortbildung bekommst Du vielfältige Ideen für Deine Fitness- und Gesundheitssportkurse, die Du indoor und outdoor umsetzen kannst. Du lernst, wie Du Kräftigungs- und Stabilitätsübungen geschickt mit Herz-Kreislauftraining verbinden und ein attraktives Kombinationstraining anbieten kannst. Ganz nebenbei wird auch Dein Kopf gefordert, die entsprechenden Übungen fließen einfach in Dein Aufwärmprogramm mit ein. Im kurzen Theorieteil erfährst Du außerdem mehr über die Outdooraktion *Sport im Park* und wie Du Dich mit kreativen und motivierenden Angeboten aktiv daran beteiligen kannst.

Im Rahmen der Fortbildung erhältst Du ein umfangreiches Übungsskript mit Videosequenzen, anhand dessen Du die Inhalte direkt in Deine Praxis umsetzen kannst.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Maximalteilnehmerzahl: 25 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 zahlbar direkt nach Erhalt der Anmeldebestätigung unter dem Verwendungszweck „WK2026“ 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 10.04.2026.  
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 10.04.2026 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.