FACHTAG

zur Inklusion in Gesundheits- und Sportangeboten mit vielen Praxisbeispielen

Bildung für alle – aber auch für jede*n? Inklusive Bewegungsräume gestalten

Fachtag im Rahmen des Projekts „Inklusion in der Erwachsenenbildung“

Mittwoch, 17. September 2025, 9:00 bis 16:45 Uhr
Evangelische Akademie Frankfurt, Römerberg 9,
60311 Frankfurt am Main

Die Teilnahme ist kostenfrei und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Bildungspartner Main-Kinzig

vhs Hessischer Volkshochschulverband

sport-erlebnisse BILDUNGSAKADEMIE DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

HESSEN

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021–2025.

Tagesablauf:

9:00–10:00 Uhr	**Ankommen und vernetzen bei Kaffee und Tee** *Gemütlicher Einstieg im Panoramasaal – lernen Sie erste Teilnehmende kennen!*
10:00–10:30 Uhr	**Gemeinsames Ankommen in Bewegung und Begrüßung** Impulse für eine inklusive Zukunft mit Katja Lüke, Ute Müller-Steck (Bildungsakademie des lsb h), Alexander Wicker (Bildungspartner Main-Kinzig)
10:30–11:00 Uhr	Keynote: **Vielfalt leben – Teilhabe und Partizipation ermöglichen** Andreas Winkel, Beauftragter der Hessischen Landesregierung für Menschen mit Behinderungen
11:00–11:30 Uhr	**Kaffeepause und Raumwechsel** *Zeit zum Durchatmen und Austauschen*
11:30–13:00 Uhr	**Workshop-Runde I: Praxis, Perspektiven, Potenziale** (Drei parallel laufende Workshops zur Auswahl)
13:00–13:45 Uhr	**Mittagspause** *Stärken Sie sich bei einem leckeren Imbiss – auch fürs nächste Gespräch!*
14:00–15:30 Uhr	**Workshop-Runde II: Ideen weiterdenken und vernetzen** (Drei neue parallele Workshopangebote)
15:30–16:00 Uhr	**Kaffeepause und Raumwechsel** *Ein letzter Energieschub für den gemeinsamen Abschluss!*
16:00–16:45 Uhr	**Rückblick und Ausblick – was wir mitnehmen** Katja Lüke, Silke Töpfer (Sprecherin der Freien Träger), Steffen Wachter (hvv)
Moderatorin: Katja Lüke	

Die Workshops:

Zeit	Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3
11:30–13:00 Uhr	**Bewegung aus anderer Perspektive** Monika Volkmann-Lüttgen	**Nicht ob, sondern wie – Inklusion als Haltung in Bewegungsangeboten** Andrea Treber	**Queerness im Sport – inklusive Bewegungsräume gestalten** (auch im Stream) Anna Henkel
14:00–15:30 Uhr	**Selbstbestimmt stark: Selbstschutz, Körperwahrnehmung und Empowerment für alle** (auch im Stream) Andrea Treber	**Bewegte Erinnerungen: Wo der Kopf mit den Füßen spricht!** Monika Volkmann-Lüttgen	**Zumba® – Tanzen im Sitzen** Jolly Thakkar

Gesundheit und Bewegung für alle – aber wie gelingt echte Teilhabe?

Der Zugang zu Gesundheits- und Bewegungsangeboten ist für viele Menschen noch immer mit Hürden verbunden – und wird daher oft zu wenig beachtet. Doch gerade hier liegt großes Potenzial für mehr gesellschaftliche Teilhabe. Die Volkshochschule der Bildungspartner Main-Kinzig und die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V. laden dazu ein, gemeinsam über zentrale Fragen nachzudenken: Was müssen wir als Bildungsanbieter verändern, um Teilhabe wirklich zu ermöglichen? Wie können vhs und Vereine inklusive Sport- und Bewegungsangebote auf den Weg bringen – und welche Unterstützung wird dafür gebraucht? Eingeladen sind alle, die in der vhs als Planende, Leitende oder in der Verwaltung tätig sind, als Übungsleiter*in, Kursleiter*in, Trainer*in oder Honorarkraft arbeiten – und ebenso alle, die sich in Vereinen, Verbänden oder an anderer Stelle auf den Weg machen wollen, eine inklusive und offene Bildungs- und Vereinslandschaft mitzugestalten. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Perspektive ein – wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Anna Henkel ist seit 2018 freiberuflich politische Bildnerin mit Themenschwerpunkt Vielfalt und Antidiskriminierung und seit 2023 Projektkoordinatorin für die Bildungsakademie des Landessportbundes.

Katja Lüke ist Moderatorin und Eine Welt der Vielfalt -Trainerin.

Ute Müller-Steck ist Geschäftsführerin der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen.

Jolly Thakkar ist zertifizierte Group Fitness-Trainerin (AFAA), Tänzerin und Choreografin mit über 17 Jahren Erfahrung im Bereich Fitness und Tanz. Sie unterrichtet Zumba®, Bollywood-Tanz und Tanz-Fitness für alle Altersgruppen, auch im Sitzen oder im Rollstuhl. Ihr Ziel ist es, Lebensfreude durch Bewegung zu wecken – ganz nach dem Motto: Stress raus, Lächeln rein!

Silke Töpfer ist Geschäftsführerin des Paritätischen Bildungswerks Hessen e. V. und Sprecherin der Freien Träger, Landesorganisationen der Weiterbildung in Hessen.

Andrea Treber ist Fachbereichsleiterin für Kunst und Kultur sowie stellvertretende Direktorin an der vhs Mainz. Ihr Fokus liegt u. a. auf einem lernerzentrierten, alltagsnahen Selbstschutzkonzept, das sie seit 2023 unterrichtet. Die Kurse werden für unterschiedliche Zielgruppen wie FLINTA, Senior*innen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen angepasst.

Monika Volkmann-Lüttgen ist seit über 30 Jahren erfahrene Referentin im Gedächtnistraining, in Bildungsurlaubsmaßnahmen und Gesundheitssport. Seit 20 Jahren leitet sie inklusive Angebote für seh- und hörbeeinträchtigte Menschen.

Steffen Wachter ist Diplom-Pädagoge und Fachreferent für Gesundheitsbildung beim Hessischen Volkshochschulverband. Davor war er 25 Jahre bei der Stadt Darmstadt im Gesundheitsbereich tätig und als Programmbereichsleiter bei der Volkshochschule.

Alexander Wicker ist stellvertretender Geschäftsführer der Bildungspartner Main-Kinzig GmbH und stellvertretender Leiter deren Volkshochschule.

Andreas Winkel ist Beauftragter der Hessischen Landesregierung für Menschen mit Behinderungen.

Anmeldung:

Melden Sie sich direkt über die Internetseite der Bildungspartner Main-Kinzig kostenfrei an – scannen oder klicken Sie hierzu den nachfolgenden QR-Code.

Ihre Ansprechpartner für Rückfragen:

Alexander Wicker
Telefon: 06051/91679-12
E-Mail: alexander.wicker@bildungspartner-mk.de

Matthias Müller-Stehlik
Telefon: 06051/91679-24
E-Mail: matthias.mueller-stehlik@bildungspartner-mk.de

Zu den Workshopinhalten:

Bewegung aus anderer Perspektive
mit Monika Volkmann-Lüttgen

Wie kann Inklusion im Sport gelingen? Der Workshop zeigt, wie sich Menschen mit Seheinschränkungen aktiv in Bewegungsgruppen einbinden lassen – praxisnah, offen und mit vielen Aha-Momenten.

Inhalte: wichtige Grundlagen, Tipps und Praxisbeispiele, selber ausprobieren, Austausch

Nicht ob, sondern wie – Inklusion als Haltung in Bewegungsangeboten
mit Andrea Treber

Inklusion beginnt nicht mit speziellen Konzepten, sondern mit einer offenen Haltung. Viele Menschen mit Behinderung stoßen im Sport nicht an ihre eigenen Grenzen, sondern an die Unsicherheit der Anbieter. Wie können Bewegungsangebote an der vhs und in Vereinen so gestaltet werden, dass sie verschiedene Bedarfe aufgreifen – ohne dass Inklusion zur „Extra-Aufgabe" wird? Programmverantwortliche und Übungsleitende reflektieren dabei ihre Haltung zum Thema Inklusion und erhalten praxisnahe Impulse, wie sie auch mit kleinen Mitteln und ohne Spezialkonzepte mehr Offenheit und Teilhabe ermöglichen können.

Queerness im Sport – inklusive Bewegungsräume gestalten
mit Anna Henkel

Das Geschlecht hat im Sport eine besondere Bedeutung. Die Einteilung in Männer- und Frauenteams, Dusch- und Umkleideräume nur für zwei Geschlechter, sexistische Sprache – es gibt viele Fragen rund um das Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, die den Sport bewegen. Antworten darauf bietet u. a. der Kurzfilm „Queerness im Sport" (2024), der gemeinsam geschaut und anschließend diskutiert wird.

Selbstbestimmt stark: Selbstschutz, Körperwahrnehmung und Empowerment für alle
mit Andrea Treber

Wie kann Selbstschutz als niedrigschwelliger, inklusiver Ansatz in Bewegungsangebote integriert werden? In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden, wie Selbstwahrnehmung, Präsenz und Körperhaltung gezielt gefördert werden können – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Impulse zur Integration von Selbstschutz- und Empowerment-Elementen in bestehende oder neue vhs-Kursformate. Der Workshop eröffnet praxisnahe Wege, um Körperarbeit bewusst und inklusiv zu denken – über klassische Fitnessangebote hinaus.

Bewegte Erinnerungen: Wo der Kopf mit den Füßen spricht!
mit Monika Volkmann-Lüttgen

Geistig fit bleiben – mit Spaß und Bewegung! In diesem Workshop kombinieren wir einfache Koordinations- und Denkübungen, die Konzentration, Merkfähigkeit und Reaktion fördern. Für alle, die Körper und Kopf aktiv halten wollen.

Zumba® – Tanzen im Sitzen
mit Jolly Thakkar

Ein Einblick in eine besondere Tanzstunde: Die Bewegungsabfolgen sind leicht zu erlernen und können Koordination, Konzentration und Bewegungsfähigkeit fördern. Die mitreißende Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere, zwanglose Atmosphäre. Ideal für alle, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Diese Routine ist ideal für alle, die ein Workout mit niedriger Intensität suchen.