



TVM 
TURNVERBAND MITTELRHEIN

Der Turnverband Mittelrhein präsentiert die

Fitness- und Aerobic-Convention

**Samstag, 08. Mai 2010
in Koblenz**

... mit namhaften Referenten

*Meldeschluss
09. April 2010*

Hotline:
0261/135-153 oder -158
e-mail: ausbildung@tvm.org



DAUNER
QUELLEN

**PURE
SPORTS**



DAS BEIßT WAHRE  **WARSTEINER**



löhr
automobile

MUCH
FESTSERVICE

 **ROLAND**
WIR KÄMPFEN FÜR IHR GUTES RECHT.


DAS BADEPARADIS
monte mare

Ausschreibung

Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 08. Mai 2010 in Koblenz

(Bitte bis zum **09.04.2010** an den TVM, Rheinau 10, 56075 Koblenz senden oder faxen 0261/135-159)

Name, Vorname				Geb.datum	
Straße					
PLZ, Ort					
Telefon			Telefax		
E-Mail			Handy		
Verein					

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Arbeitskreisen an: In jeder Zeitsparte bitte gewünschten Arbeitskreis mit (X) und Alternativ-Arbeitskreis mit (O) ankreuzen.

Zeit	X / O	AK	Thema	Referent/in
09.00 - 10.30 Uhr		1	FLEXI-BAR - Die Grundlagen	Flexi-Sports GmbH
		2	Dance - your Style!	Kristin Aurisch
		3	Aroha®	Anja Turleyski
		4	Aerobic for all	Adriano Valentini
11.00 - 12.30 Uhr		5	Drums Alive™ - "Drumming wild" (Achtung: Aufgepumpter Pezziball muss mitgebracht werden, sonst keine Teilnahme möglich!)	S. Jackson / F. Winkler
		6	Toning - Flow!	Kristin Aurisch
		7	Athletik- und Koordinationstraining	Anja Turleyski
		8	Step it up! *	Adriano Valentini
13.30 - 15.00 Uhr		9	Simply Step: der Klassiker *	Frauke Winkler
		10	TOGU Jumper - Spring Dich fit!	Sharon Jackson
		11	Life Kinetik	Anja Turleyski
		12	Yoga und Qi Gong zum Kennen lernen	Anne Pröll
15.30 - 17.00 Uhr		13	FLEXI-BAR - Pilates	Flexi-Sports GmbH
		14	Stretch it out	S. Jackson / F. Winkler
		15	Stretch and Relax - Körper, Geist und Seele	Anja Turleyski
		16	Die Seele baumeln lassen - Antistressstraining ...	Anne Pröll

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Isomatte mit.

* Step kann mitgebracht werden: ja nein (Zusätzliche Gebühr: 5,00 EUR)

Gebühr	X	pro Person
Preis für GYM CARD-Inhaber: GYM CARD-Nr. _____		40,00 EUR
Preis für Vereinsmitglieder * ohne GYM CARD:		45,00 EUR
Preis für Teilnehmer ohne Vereinsmitgliedschaft *:		80,00 EUR

* Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein, der dem Turnverband Mittelrhein, dem Rhein Hessischen oder Pfälzer Turnerbund angehört. Bitte unten rechts vom Verein mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung wird die höhere Gebühr fällig!

Die Gebühr in Höhe von _____ EUR (incl. 5,00 EUR Step-Leihgebühr - falls bestellt) überweise ich in den nächsten Tagen auf das Konto Nr. 56044, Sparkasse Koblenz, BLZ 570 501 20.

Die unten aufgeführten Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Stempel und Unterschrift Verein

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 21.04.2010 möglich. Für Rücktritte nach diesem Datum ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.



Fitness- und Aerobic-Convention am Samstag, 08. Mai 2010, in Koblenz

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09.00 - 10.30 Uhr	AK 1 FLEXI-BAR Die Grundlagen Flexi-Sports GmbH	AK 2 Dance - your Style! Kristin Aurisch	AK 3 Aroha® Anja Turleyski	AK 4 Aerobic for all Adriano Valentini
11.00 - 12.30 Uhr	AK 5 Drums Alive™ - "Drumming wild" Sharon Jackson / Frauke Winkler	AK 6 Toning - Flow! Kristin Aurisch	AK 7 Athletik- und Koordinationstraining Anja Turleyski	AK 8 Step it up! Adriano Valentini
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause			
13.30- 15.00 Uhr	AK 9 Simply Step: der Klassiker Frauke Winkler	AK 10 TOGU Jumper - Spring Dich fit! Sharon Jackson	AK 11 Life Kinetik Anja Turleyski	AK 12 Yoga und Qi Gong zum Kennen lernen Anne Pröll
15.30 - 17.00 Uhr	AK 13 FLEXI-BAR Pilates Flexi-Sports GmbH	AK 14 Stretch it out Sharon Jackson / Frauke Winkler	AK 15 Stretch and Relax Körper, Geist und Seele Anja Turleyski	AK 16 Die Seele baumeln lassen Antistresstraining (mit Men- taltraining, Qi Gong + Yoga) Anne Pröll

Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

Wir bieten 16 Arbeitskreise mit namhaften Referenten/innen. Nachfolgend eine kurze Erläuterung zu den einzelnen Arbeitskreisen:

AK 1 - FLEXI-BAR - Die Grundlagen / Referent/in: Flexi-Sports GmbH

Einfaches Prinzip, geniale Wirkung. Der vom Üben aktiv in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt eine außergewöhnliche, tiefgehende muskuläre Reaktion des Körpers. Das Training mit dem FLEXI-BAR führt zu vielfältigen, gesundheitsstabilisierenden Anpassungen des Körpers. Krafttraining für oberflächliche- und tief liegende Rückenmuskulatur. Koordinationstraining sowie Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Qualität statt Quantität. Für alle Interessierten bietet dieser Workshop eine Einführung in die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Vorteile des „Zauberstabs“.

AK 2 - Dance - your Style! / Referentin: Kristin Aurisch

TANZ - LEIDENSCHAFT - INSPIRATION ... Spüre deinen Körper, lass Dich fallen und durch Kristin in die Bewegung des Jazz-Funks führen. Aufgebaut aus Aerobicgrundschriften, erlernst Du Schritt für Schritt eine leicht nachvollziehbare Choreografie. Erlebe ein einzigartiges Körpergefühl im Tanz - finde Deinen eigenen Stil!

AK 3 - Aroha® / Referentin: Anja Turleyski

Ein effektives Ganzkörperworkout im 3/4-Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Herzkreislauf und Fettverbrennung werden angekurbelt. AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

AK 4 - Aerobic for all / Referent: Adriano Valentini

Schrittfolgen, welche sehr abwechslungsreich und kreativ sind, werden Dich in dieser Aerobic-Stunde begeistern. Adriano zeigt Euch anhand von einfach umzusetzenden Variationen tolle Ideen für Eure Aerobic-Kurse. Niveau: Mittelstufe

AK 5 - Drums Alive™ - "Drumming wild" / Referentinnen: Sharon Jackson und Frauke Winkler

Musik und Rhythmen durchströmen unser gesamtes Leben. Sie können Seele, Körper und Geist heilen. Frauke und Sharon haben mit Begeisterung dieses Prinzip aufgenommen und diesen Trend in das Group-Fitness mit Erwachsenen integriert. Dynamische Bewegungen, pulsierende Trommelrhythmen, versteckte Koordinationsschulung, Aggressionsabbau, Konzentrationsförderung - alles kombiniert mit Spaß, kommt gut an bei allen Zielgruppen. Erlebe selbst wie diese ungewöhnliche Kombination von Trommelschlägen und Pezzi- bzw. Gymnastikbällen große Begeisterung auslösen kann.

AK 6 - Toning - Flow! / Referentin: Kristin Aurisch

Die Kursteilnehmer stellen an uns Trainer immer neue Herausforderungen: Das Workout sollte motivieren, Spaß bringen, abwechslungsreich und v.a. effektiv sein. In diesem Stundenbild werden Übungen aus folgenden Trainingsbereichen miteinander verbunden: Fatburning, Core Training, funktionelles Training und Pilates/Yoga. Es entsteht ein abwechslungsreiches und harmonisches Workout, in dem die Übungen fließend ineinander übergehen. Als Hilfsmittel wird der TOGU-Gymnastikball eingesetzt.

Ausschreibung

AK 7 - Athletik- und Koordinationstraining / Referentin: Anja Turleyski

Prävention vor Verletzungen verpackt in einem spaßigen Workout, um die koordinativen, stabilisierenden und bewegenden Muskelgruppen zu trainieren. Trainieren Sie effektiv und funktionell, ohne Choreographie - aber mit viel Power.

AK 8 - Step it up! / Referent: Adriano Valentini

Adriano zeigt Euch in einer Step-Masterclass, wie man mit geschickten Aufbaumethoden eine Step-Choreo einfach nachvollziehbar und absolut symmetrisch aufbaut. Vor allem verschiedene Schneidetechniken und Verschiebungen bringen jede Menge Spaß und Spannung in den Aufbau. Außerdem erhaltet Ihr eine Menge neuer Ideen und Impulse für Eure Kurse. Niveau: Mittelstufe/Fortgeschrittene

AK 9 - Simply Step: der Klassiker / Referentin: Frauke Winkler

Der flüssige absolut symmetrische Aufbau und das Einfügen von Variationen zeichnen diese Step-Stunde aus. Ihr werdet "Step by Step" mit einer vielfältigen Auswahl an Schrittfolgen zum Endprodukt geführt.

AK 10 - TOGU Jumper - Spring Dich fit! / Referentin: Sharon Jackson

Bist Du bereit, für Jumper-Power? Spring Dich fit und erlebe das Highlight aus dem Hause TOGU. Dieses brandneue Top-Sportgerät macht nicht nur Riesenspaß, sondern trainiert hervorragend das Herz-Kreislauf-System und verbessert Deine Explosiv- und Sprungkraft. Der unvergleichliche Trampolineffekt wird auch Dich begeistern.

AK 11 - Life Kinetik / Referentin: Anja Turleyski

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Dem Körper werden nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn ist durch diese Herausforderungen gezwungen, neue Wege zu gehen. So wird man z.B. kreativer, leistungsfähiger und konzentrierter.

AK 12 - Yoga und Qi Gong zum Kennen lernen / Referentin: Anne Pröll

In diesem Workshop erlebst Du eine Bewegungsmeditation aus dem Qi Gong sowie wichtige Hinweise zur Übungsdurchführung und Wirkung. Im zweiten Teil erlebst Du Asanas (Körperstellungen) aus dem Yoga und was eine klassische Yogastunde beinhaltet und wie die Asanas wirken. Ein sehr praxisorientierter Workshop mit fundierten Infos zu den Übungen.

AK 13 - FLEXI-BAR - Pilates / Referent/in: Flexi-Sports GmbH

Der Workshop kombiniert Pilates-Elemente mit dem FLEXI-BAR-Training. Eine Mischung, die ein bisher unbekanntes, intensives Bewegungserleben möglich macht. Die Schwingungen des FLEXI-BAR werden noch intensiver wahrgenommen und die Bewegungssensibilität erreicht nie erlebte Intensitäten, da sich die Prinzipien Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Bewegungsfluss und Präzision ideal ergänzen.

AK 14 - Stretch it out / Referentinnen: Sharon Jackson und Frauke Winkler

Nach viel Bewegung und Anstrengung gönne Deinem Körper einen guten Start in die Erholung und Regeneration. Dehnung, Bewegung und Lockerung durch eine präzise Übungsauswahl mit gesteuertem Wechselspiel zwischen intensiven und sanften Dehnreizen und Mobilisatoren sowie einer kleinen Entspannung am Ende gehören zu dem wohlverdienten Erholungsprozess.

AK 15 - Stretch and Relax - Körper, Geist und Seele / Referentin: Anja Turleyski

Den energiegeladenen Tag gemeinsam ausklingen lassen. Lass Dich überraschen!

AK 16 - Die Seele baumeln lassen Antistresstraining (mit Men-taltraining, Qi Gong + Yoga) / Referent/in: Anne Pröll

In diesem Workshop erlebst Du wie Körper und Geist zusammenwirken und sich gegenseitig bedingen. Dabei kannst Du Strategien erkennen, die das Leben leichter machen! Damit hast du sehr gute Voraussetzungen, um im Alltag und Beruf bei Problemen, Stress und anderen Herausforderungen gelassen zu bleiben sowie körperlichen Beschwerden, wie Verspannungen, entgegen zuwirken.

Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)

Kristin Aurisch	Dipl. Ökotrophologin, Fitnessfachwirtin, Aerobic-Trainerin
Sharon Jackson	Sportlehrerin, DOSB-Ausbilder-Zertifikat, DTB-Ausbilder-Diplom, TOGU-"BeComplete" Master Educator, Drums Alive® Trainer-Team
Anne Pröll	Diplom-Sportlehrerin, Ausbilder-Diplom DTB und DOSB, Yogalehrerin, NLP-Coach, Hypnotherapeutin
Anja Turleyski	Wellness-Coach, Referentin des Deutschen Turner-Bundes
Adriano Valentini	Master-Trainer und Ausbilder für SAFS Beta
Frauke Winkler	Ausbildungsleiterin und Fachwartin GroupFitness und Aerobic beim WTB, DOSB-Ausbilder-Zertifikat, DTB-Ausbilder-Diplom, TOGU-"BeComplete" Master Educator, Drums Alive® Trainer-Team

Lizenzverlängerung: Die Teilnahme an der Convention wird zur Verlängerung der Übungsleiter-, Fach-Übungsleiter-, Trainer-C-Breitensport-Lizenz bzw. DTB-Aerobic-Trainer-Basic-Lizenz anerkannt (pro Arbeitskreis 2 UE). Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmeurkunde.

Verpflegung/Getränke: 1 Flasche Wasser und 1 Stück Obst pro Person wird vom Ausrichter in den einzelnen Hallen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Ansonsten bitte selbst verpflegen!

Unser Angebot 2010 für Ihre Gesundheit!

Aktiv-Wochenenden:

12.-14. März 2010; 05.-07. November 2010 in Gillenfeld/Eifel
25.-27. Juni 2010 in Koblenz (jeweils freitags bis sonntags)

Wander- und Walkingspaß im Saartal/Schweiz:

12.-19. Juni 2010; 10.-17. Juli 2010 (nur für Gruppen ab 12 Personen buchbar); 04.-11. September 2010; 18.-25. September 2010 (samstags bis samstags)

Krankenkassen bezuschussen diese Aktionen!

Fordern Sie unseren Flyer "Sport- und Fitnessreisen" an! Weitere Informationen unter der Hotline 0261/135-153 oder per E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org. Weitere Infos auch im Internet: www.tvm.org