



GYMWELT 

Meldeschluss
13. April 2017

Fitness- und Aerobic-Convention

am Samstag, 13. Mai 2017, in Montabaur mit namhaften Referenten

Hotline: 0261/135-153 oder -158
E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org oder andrea.kuhl@tvm.org
Anmeldung: www.tvm.org



Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 13. Mai 2017 in Montabaur

- Teilnehmerbeitrag** 45,00 EUR Vereinsmitglieder * mit GYMCARD Nr. _____
 (Bitte ankreuzen!) 50,00 EUR Vereinsmitglieder * ohne GYMCARD
 80,00 EUR Teilnehmer ohne Vereinsmitgliedschaft

*Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein, der einem Landesturnverband angehört.

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
10.00 - 11.15 Uhr		1	Piloreo (Pilates Choreographie)	Patrick Arnold
		2	Coming In und Coming Back	Christian Lutz
		3	Functional Dance	Andreas Goller
		4	Dancing Burlesque	Sabrina Häbig
11.45 - 13.00 Uhr		5	Bodytoning meets Pilates	Patrick Arnold
		6	Faszien und Pilates - ein perfektes Paar	Christian Lutz
		7	Step Aerobic Workout (Bitte Step mitbringen)	Andreas Goller
		8	Remember Jane Fonda	Sabrina Häbig
14.00 - 15.15 Uhr		9	Entspannter Schulter-Nacken-Bereich	Patrick Arnold
		10	Pilates mit dem Magic Circle	Christian Lutz
		11	Postural Dance	Andreas Goller
		12	Aerobic meets Jazz	Sabrina Häbig
15.45 - 17.00 Uhr		13	FlowTonic® Athletic	Patrick Arnold
		14	Basic Matwork - der rote Faden	Christian Lutz
		15	Wirbelsäulengymnastik	Andreas Goller
		16	House of Beginners	Sabrina Häbig

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Isomatte mit.

SEPA Lastschrift-Mandat

Gläubiger ID: DE24 ZZZO 0000 8474 14

Ermächtigung zum Bankeinzug (Einzug innerhalb von 14 Tagen nach der Veranstaltung)

Ich ermächtige den Turnverband Mittelrhein e.V. (TVM) einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TVM auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ein Widerspruch zur erteilten Abbuchung entbindet den Teilnehmer nicht von einer Zahlung.

Teilnehmerbeitrag: _____ **EUR**

Name des Kontoinhabers:	
Anschrift: (falls abweichend von o.a. Adresse)	
IBAN:	
BIC:	

Die unten aufgeführten Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift Kontoinhaber
(falls vom TN abweichend)

Rücktrittsbestimmungen

Bei (schriftlichen) Absagen bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 EUR, für Rücktritte ab 14 Tage vorher die volle Teilnehmergebühr fällig. Bei Absage wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests die Gebühr abzüglich der Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR zurückerstattet.

Fitness- und Aerobic-Convention am 13. Mai 2017 in Montabaur

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 Piloreo (Pilates Choreographie) Patrick Arnold	AK 2 Coming In und Coming Back Christian Lutz	AK 3 Functional Dance Andreas Goller	AK 4 Dancing Burlesque Sabrina Häbig
11.45 - 13.00 Uhr	AK 5 Bodytoning meets Pilates Patrick Arnold	AK 6 Faszien und Pilates - ein perfektes Paar Christian Lutz	AK 7 Step Aerobic Workout Andreas Goller	AK 8 Remember Jane Fonda Sabrina Häbig
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause			
14.00- 15.15 Uhr	AK 9 Entspannter Schulter- Nacken-Bereich Patrick Arnold	AK 10 Pilates mit dem Magic Circle Christian Lutz	AK 11 Postural Dance Andreas Goller	AK 12 Aerobic meets Jazz Sabrina Häbig
15.45 - 17.00 Uhr	AK 13 FlowTonic® Athletic Patrick Arnold	AK 14 Basic Matwork - der rote Faden Christian Lutz	AK 15 Wirbelsäulengymnastik Andreas Goller	AK 16 House of Beginners Sabrina Häbig

Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

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

AK 1 - Piloreo (Pilates Choreographie) / Referent: Patrick Arnold

Eine dynamische Pilatesstunde ohne Zusatzgerät ermöglicht nicht nur das Training einer stabilen Mitte, sondern trainiert Koordination, durch das Erarbeiten von einfachen Pilates-Choreografien. Ein neues Konzept, um auch Pilatesstunden interessant zu gestalten.

AK 2 - Coming In und Coming Back / Referent: Christian Lutz

Die Kunst Deine Klassen abwechslungsreich und funktionell zu beginnen und zu beenden. Dieser Klasse zeigt Dir verschiedene Möglichkeiten Deinen Unterrichtsbeginn und Dein Unterrichten ideenreich zu gestalten, um Deine Teilnehmer zu begeistern.

AK 3 - Functional Dance / Referent: Andreas Goller

Erlebe die Fusion aus Functional Training und Aerobic in einer Class. Dieses super effektive und spannende Workout trainiert sowohl das Herzkreislauf-System als auch Deine Muskeln. Diese Class spricht geübte Teilnehmer an, die Lust auf Choreographie UND Functional Training haben.

AK 4 - Dancing Burlesque / Referentin: Sabrina Häbig

Es wird heiß! Fühl Dich wie im Moulin Rouge auf der Bühne. Es vermischen sich Aerobic-Schritte mit der eleganten und frechen Art des Burlesques, ein effektives Tanztraining mit dem gewissen Etwas.

AK 5 - Bodytoning meets Pilates / Referent: Patrick Arnold

Ein absolutes „Muss“ für jeden, der sich mit Pilates und Kräftigung beschäftigt und im Bereich Kräftigung und Workout arbeitet. Es wird Dir ein funktionelles Training gezeigt mit wenigen Hilfsmitteln, kombiniert mit der Pilates Methode, ist es ein Highlight und eine Erfrischung für Deinen Urlaubstag.

AK 6 - Faszien und Pilates - ein perfektes Paar / Referent: Christian Lutz

Neue Übungen aus der Welt der Faszien. Und... freue Dich auf spannende Tipps, das Level der Übungen zu variieren.

AK 7 - Step Aerobic Workout / Referent: Andreas Goller

In dieser Step-Class erlebst Du eine tolle Choreographie, die logisch aufgebaut ist und die Du sofort und 1zu1 in Deinem Verein oder Deinem Studio übernehmen kannst.

Fitness- und Aerobic-Convention am 13. Mai 2017 in Montabaur

AK 8 - Remember Jane Fonda / Referentin: Sabrina Häbig

Back to the 80's. In dieser Stunde steht der Spaß im Vordergrund. Die klassischen 80er Jahre Aerobic- und Dancemoves aufgepeppt und zu einer modernen spaßigen Choreo zusammengebracht.

AK 9 - Entspannter Schulter-Nacken-Bereich / Referent: Patrick Arnold

Der Bereich der Schultern und des Nackens ist immer ein sehr spannendes Thema, auch im Kursbereich. Leichte Mobilisationen, Stabilisationsübungen und Dehnungen können diesen Bereich stabilisieren, außerdem kann man eine erhöhte Entspannungsfähigkeit erlangen. Vor allem unsere älteren Teilnehmer sind immer interessiert darin, diesen Bereich so gut es geht zu entlasten und ihn zu entspannen.

AK 10 - Pilates mit dem Magic Circle / Referent: Christian Lutz

Freue Dich auf eine Klasse voller Ideen, Tipps und gutem Workout rund um den Magic Circle

AK 11 - Postural Dance / Referent: Andreas Goller

In „Postural Dance“ werden die Themen „Funktionelle Wirbelsäulengymnastik“ und „Dance“ zu einer hinreißenden Class vereint. Erlebe sinnvolle, fließende und effektive Flows, die Du entweder als Ganzes oder auch einzeln in Deine fortgeschrittene Wirbelsäulengymnastik, Dancing Pilates oder auch BBP einweben kannst.

AK 12 - Aerobic meets Jazz / Referentin: Sabrina Häbig

Hier treffen zwar Welten aufeinander, aber sie vermischen sich innerhalb dieses Workshops wunderbar. Aus beiden Stundenbilder entsteht eine Choreographie, die perfekt auf das Finalied abgestimmt ist.

AK 13 - FlowTonic® Athletic / Referent: Patrick Arnold

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Neue Übungen auch aus dem Bereich Pilates und Yoga. Geübt wird auf zwei gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können, wie beispielsweise Pilates, BBP, Workout und Rückentraining. Die FlowTonic® Pads kommen in athletischen Programmen genauso zum Einsatz, wie in Body & Mind-Stunden, im Personal-Training oder in der Physiotherapie.

AK 14 - Basic Matwork - der rote Faden / Referent: Christian Lutz

Warum hat Joseph Pilates seine Übungsreihenfolge gestaltet wie er sie gestaltet hat? Wie verbinden sich die Übungen zu einem großen Ganzen? Was ist der Fokus der einzelnen Übungen? Wie kann ich meine Teilnehmer durch vorbereitende Übungen effizient vorbereiten? Wie schule ich mein Auge für die Ausführung und was sind effektive verbale und taktile Cues?

AK 15 - Wirbelsäulengymnastik / Referent: Andreas Goller

Entdecke 1000 neue Ideen für Deine Wirbelsäulengymnastik und erhalte viel Inspiration für Deine Arbeit.

AK 16 - House of Beginners / Referentin: Sabrina Häbig

Erlebe eine abwechslungsreiche Mischung zwischen Aerobic und House zu toller Musik, die Dich mitreißen wird. Hier lernst du die Grundschritte und Techniken des House, die sich in der Betonung und Akzentuierung zur Aerobic unterscheiden.

Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)

Patrick Arnold	Internationaler Presenter und Fitness Professional, staatl. geprüfter Physiotherapeut, Inhaber vieler Lizenzen und Qualifikationen im Bereich Fitness und Gesundheit
Andreas Goller	Heil- und Sportheilpraktiker, Fitness- und angehender Medizinpädagoge, national und internationaler Presenter verschiedener Bewegungs- und Fitnesskonzepte
Sabrina Häbig	Sport- und Gymnastiklehrerin, Fitnesslehrerin, IFAA Masterinstruktion 2010; Ihr Konzept „Dancing Burlesque“ bringt jeden Kursraum zum Brennen
Christian Lutz	Inhaber des Pilates-Studios „Pilatespeople“, Pilates-Ausbilder, Yoga-Lehrer

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 LE). Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmeurkunde.

Hotline: 0261/135-153 oder -158, E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org oder andrea.kuhl@tvm.org