



GYM WELT 

Meldeschluss
27. April 2018



Fitness- und Aerobic-Convention

am Samstag, 26. Mai 2018, 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 26. Mai 2018 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	Fantastic FASZIO®	Anja Blondzik
		2	Smart und Clever	Gabi Fastner
		3	Aerobic Dance for Everyone	Patrick Arnold
		4	Functional Step (Bitte Step mitbringen)	Andreas Goller
11.45 - 13.00 Uhr		5	FASZIOlates - Pilates by FASZIO®	Anja Blondzik
		6	Rund um den Ball	Gabi Fastner
		7	Infunction Step 2.0 (Bitte Step mitbringen)	Patrick Arnold
		8	Core XXL	Andreas Goller
14.00 - 15.15 Uhr		9	FASZIO® Yoga	Anja Blondzik
		10	Rückenfit	Gabi Fastner
		11	Step Dancing (Bitte Step mitbringen)	Patrick Arnold
		12	Functioning	Andreas Goller
15.45 - 17.00 Uhr		13	FASZIO® Rücken in Balance	Anja Blondzik
		14	Pilates Fascial	Gabi Fastner
		15	Bodytoning meets Pilates	Patrick Arnold
		16	Functional 3/4	Andreas Goller

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 26. Mai 2018 in Montabaur

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 Fantastic FASZIO® Anja Blondzik	AK 2 Smart und clever Gabi Fastner	AK 3 Aerobic Dance for Everyone Patrick Arnold	AK 4 Functional Step Andreas Goller
11.45 - 13.00 Uhr	AK 5 FASZIOlates - Pilates by FASZIO® Anja Blondzik	AK 6 Rund um den Ball Gabi Fastner	AK 7 Infuction Step 2.0 Patrick Arnold	AK 8 Core XXL Andreas Goller
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause			
14.00- 15.15 Uhr	AK 9 FASZIO® Yoga Anja Blondzik	AK 10 Rückenfit Gabi Fastner	AK 11 Step Dancing Patrick Arnold	AK 12 Functioning Andreas Goller
15.45 - 17.00 Uhr	AK 13 FASZIO® Rücken in Balance Anja Blondzik	AK 14 Pilates Fascial Gabi Fastner	AK 15 Bodytoning meets Pilates Patrick Arnold	AK 16 Functional 3/4 Andreas Goller

Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

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

AK 1 - Fantastic FASZIO® / Referentin: Anja Blondzik

FASZIO® – ist ein ganzheitliches Faszientraining, das Deine Vitalität stärkt und Deine Lebensqualität aufpeppt. Der ganze Körper wird durch verschiedenste Impulse gefordert und gewinnt dadurch an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund! Mit FASZIO® fühlt man sich fantastisch!

AK 2 - Smart und clever / Referentin: Gabi Fastner

Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit seinem Gesamtgewicht von 500 g und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig alle sensiblen Sinne unseres Körpers. Die Handhabung des Jacaranda-Balles ist vergleichbar mit dem Halten, Bewegen und Kontrollieren einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während eines Bewegungsablaufes stets in der Schale verbleiben soll. Eine sanfte Herausforderung für Deine lokalen Stabilisatoren, den Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, den M. Transversus, die Mm. multifidii und Anteile des Zwerchfelles. Der neue Jacaranda-Ball von TOGU, ein um eine neue Dimension erweitertes Therapie- und Trainingsgerät.

AK 3 - Aerobic Dance for Everyone / Referent: Patrick Arnold

Dance, Dance, Dance!!! Dance Aerobic ist eine Mischung aus dem klassischen Aerobic mit House, Jazz und Hip Hop Elementen. Einfache Schritte werden tänzerisch gestaltet, die man leicht nachvollziehen kann. Dance Aerobic ist ein Klassiker, der jeden Trainer begeistern wird. Leicht umzusetzen in Deinem Club.

AK 4 - Functional Step / Referent: Andreas Goller

Functional Training meets Step-Aerobic. Erlebe die spannende Symbiose aus Functional-Training und Step-Choreographie. DER Trend 2018!

AK 5 - FASZIOlates - Pilates by FASZIO® / Referentin: Anja Blondzik

Die Grundsätze der Pilates-Methode, ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, beinhalten bereits ein wesentliches Element des Faszienorientierten Trainings. Du erfährst, wie man mit den weiteren FASZIO® Strategien die klassischen Pilates-Übungen bereichert und so ein ganzheitliches Faszientraining in Pilates-Kursen etablieren kann.

AK 6 - Rund um den Ball / Referentin: Gabi Fastner

Der Ball, egal ob klein oder groß, besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Von der Kräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Cardiotraining, ein Ball kann überall sinnvoll und effektiv eingesetzt werden. Ich stelle Dir zahlreiche Übungsvariationen vor mit dem Redondo Ball Plus. Hole Dir Anregungen, viele Übungsideen und Hintergrundinformationen zum Thema „sensomotorisches Training“. Viel Spaß beim Mitmachen, Ausprobieren und Wahrnehmen!

AK 7 - Infuction Step 2.0 / Referent: Patrick Arnold

Funktionelles Training mit dem Step und mit dem eigenen Körpergewicht. Das 30 - 60 Minuten Power-Workout-Programm. Kraftübungen, Stabilisationstraining und Ausdauertraining werden in diesem Training kombiniert. Neue Ideen für Deine Workoutstunde.

Fitness- und Aerobic-Convention am 26. Mai 2018 in Montabaur

AK 8 - Core XXL / Referent: Andreas Goller

Core XXL ist ein abwechslungsreiches Training, welches die komplette Rumpfmuskulatur im Fokus hat. Du wirst viele neue Ideen für Deine Wirbelsäulengymnastik, Bauch pur oder BBP erhalten.

AK 9 - FASZIO® Yoga / Referentin: Anja Blondzik

FASZIO® Yoga bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper. Der Schwerpunkt in diesem Workshop liegt auf der Verschmelzung der 7 FASZIO® Trainingsstrategien mit altbekannten Yogahaltungen, Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen verschiedener Yogatraditionen. Erfahre körperliche und geistige Öffnung sowie tiefe gesundheitsfördernde Impulse!

AK 10 - Rückenfit / Referentin: Gabi Fastner

Der Redondo Ball Plus ist mehr als ein Ball zum Spielen und Sitzen, er ermöglicht darüber hinaus auch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage. Er eignet sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Eine Herausforderung Deiner intra- und intermuskulären Koordination! Wackeln ist erwünscht!

AK 11 - Step Dancing / Referent: Patrick Arnold

Einfache Basic-Step-Choreographie mit klarem Aufbau und mit einer klaren Struktur. Jeder, der Spaß am Step-Training hat, wird diese Stunde mögen. Aktuelle House Music wird die Stunde abrunden. Du kannst diese Stunde in Deinem Verein sofort umsetzen.

AK 12 - Functioning / Referent: Andreas Goller

Erlebe fließende und innovative Functional-Training-Flows, die Dich begeistern und inspirieren werden. Perfekt für Bauch Beine Po, Bodyshaping und und und

AK 13 - FASZIO® Rücken in Balance / Referentin: Anja Blondzik

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen! Das bringt Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet z.B. die Schulter-Nacken- und Lenden-Region. In diesem Workshop setzen wir den Rücken als Bestandteil des körperweiten fasziellen Netzwerkes in den Fokus. Das Modell der Aufspannung durch die Faszienleitbahnen nach FASZIO® ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers.

AK 14 - Pilates Fascial / Referentin: Gabi Fastner

Joseph Pilates hat es schon gewusst, neueste Forschungen zeigen es auf: Das Training von langen Muskelketten, Federungen und dynamische Dehnungen sorgt für einen geschmeidigen Körper, für ein festes Bindegewebe und beugt Verletzungen vor. Fortlaufende Dynamik, Eigenwahrnehmung, kleinste Mikrokontraktionen bis hin zu raumgreifenden Bewegungen fordern und fördern unseren sogenannten „6. Sinn“, das Faszien-gewebe! In diesem Workshop werden Dir viele Ideen und Anregungen für Deine Pilates- bzw. Kräftigungskurse mit dem Redondo Ball mini 2er Set gegeben.

AK 15 - 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 Hilfsmittel. Kombiniert mit der Pilates Methode, ist es ein Highlight und eine Erfrischung für Deinen Unterricht.

AK 16 - Functional 3/4 / Referent: Andreas Goller

Functional Training im Walzer-Takt? Erlebe zwei Gegensätze, die sich perfekt miteinander vereinen lassen. Die Rhythmik lässt tolle neue Bewegungsansätze zu und liefert Ideen für viele andere Kurs-Profile!

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
Anja Blondzik	FASZIO® Referentin, lizenzierte Fitnesstrainerin für Geräte und Functional Fitness, Yogalehrerin, Schwerpunkte Hatha Yoga, Power Yoga, Yin Yoga, Yoga für Schwangere, Trainerin Group Fitness u.a. Deepwork, Flexibar, Power Plate
Gabi Fastner	Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Dozentin an der KNS move, einer Schule für angehende Gymnastiklehrer/innen. Entwicklerin mehrerer Trainingsgeräte und Trainingskonzepte, darunter TOGU® Brasil, „TIEMU“ und „Funktionelles Figurtraining“. Mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit.
Andreas Goller	Heil- und Sportheilpraktiker, Fitness- und angehender Medizinpädagoge, national und internationaler Presenter verschiedener Bewegungs- und Fitnesskonzepte

Lizenzverlängerung: Die Teilnahme an der Convention wird zur Verlängerung der Übungsleiter-C „Allround Fitness“, Trainer-C-Breitensport-Lizenz bzw. DTB-Trainer-Aerobic/StepAerobic/Group Fitness 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