

TVM 

TURNVERBAND MITTELRHEIN
Rheinau 10 • 56075 Koblenz



GYMWELT 

Meldeschluss
12. April 2019!

Fitness- und Aerobic-Convention

am Samstag, 11. Mai 2019, in Montabaur mit namhaften Referenten

Hotline: 0261/135-153 oder -158

Fax: 0261/135-159

E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org oder andrea.kuhl@tvm.org

Online-Anmeldung: www.tvm.org



turnen bewegt

Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 11. Mai 2019 in Montabaur

- Teilnehmerbeitrag** 50,00 EUR Vereinsmitglieder * mit GYMCARD Nr. _____
(Bitte ankreuzen!) 55,00 EUR Vereinsmitglieder * ohne GYMCARD
 85,00 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	Functional Aerobic	Adriano Valentini
		2	Functional-Training - WOD, Team-Workout, Tabata	Jens Binias
		3	Dance-Workout / Latin-Dance-Workout	Hussein Abbas
		4	Latin Smooth Jazz	Corinna Kühnle
11.45 - 13.00 Uhr		5	Fatburner Step (Bitte Step mitbringen)	Adriano Valentini
		6	Funktionelles Zirkeltraining: Bodyweight	Jens Binias
		7	Dance-Workout / Afro-Dance-Workout	Hussein Abbas
		8	Soulflow®	Corinna Kühnle
14.00 - 15.15 Uhr		9	Body Weight Workout	Adriano Valentini
		10	4XF ToughClass	Jens Binias
		11	Hip Hop - Jazz	Hussein Abbas
		12	Soulflow® Rückenkonzept	Corinna Kühnle
15.45 - 17.00 Uhr		13	3/4 Step (Bitte Step mitbringen)	Adriano Valentini
		14	Stabil, kraftvoll und geschmeidig - Faszientraining...	Jens Binias
		15	Lyrical Jazz	Hussein Abbas
		16	Do it like Jane! Remember the 80's Aerobic	Corinna Kühnle

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 11. Mai 2019 in Montabaur

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 Functional Aerobic Adriano Valentini	AK 2 Functional-Training - WOD, Team-Workout, Tabata Jens Binias	AK 3 Dance-Workout / Latin-Dance-Workout Hussein Abbas	AK 4 Latin Smooth Jazz Corinna Kühnle
11.45 - 13.00 Uhr	AK 5 Fatburner Step Adriano Valentini	AK 6 Funktionelles Zirkeltraining: Bodyweight Jens Binias	AK 7 Dance-Workout / Afro-Dance-Workout Hussein Abbas	AK 8 Soulflow® Corinna Kühnle
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause			
14.00- 15.15 Uhr	AK 9 Body Weight Workout Adriano Valentini	AK 10 4FX ToughClass Jens Binias	AK 11 Hip Hop - Jazz Hussein Abbas	AK 12 Soulflow® Rückenkonzept Corinna Kühnle
15.45 - 17.00 Uhr	AK 13 3/4 Step Adriano Valentini	AK 14 Stabil, kraftvoll u. geschmeidig - Faszientraining zum Wohlfühlen Jens Binias	AK 15 Lyrical Jazz Hussein Abbas	AK 16 Do it like Jane! Remember the 80's Aerobic Corinna Kühnle

Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

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

AK 1 - Functional Aerobic / Referent: Adriano Valentini

Aerobic ist schon seit vielen Jahren der Klassiker in den Vereinen und Studios. Ganz neue Impulse erhält dieses Thema durch die Hinzunahme eines aktuellen Trends, dem Functional Training. Beim Functional Aerobic werden einfache Aerobic-Grundschriffe kombiniert mit effektiven, funktionellen Übungen - das ergibt einen spannenden Mix aus Cardio- und Kraftausdauertraining. Die Schrittfolgen sind leicht nachvollziehbar und machen eine Menge Spaß!

AK 2 - Functional-Training - WOD, Team-Workout, Tabata / Referent: Jens Binias

Du willst Dich mal so richtig auspowern? In diesem Workshop wird ein bunter Mix aus verschiedenen Workout-Formen vorgestellt: Von WOD über Team-Workout bis hin zu Tabata-Training. Der gesamte Körper wird an die Leistungsgrenze gebracht und dabei macht es auch noch Spaß!

AK 3 - Dance-Workout / Latin-Dance-Workout / Referent: Hussein Abbas

Effektives Training für den ganzen Körper. Ausdauer verbessern und Körper definieren und Fett verbrennen. Kombination von typischen Aerobic-Bewegungsabläufen mit Schrittfolgen aus Salsa, Mambo, Merengue.

AK 4 - Latin Smooth Jazz / Referentin: Corinna Kühnle

Cool, sexy, fresh! Geschmeidige Moves basierend auf Jazz Dance und klassischen Lateintechniken verschmelzen zu einer ausdrucksstarken Choreographie. Etwas Tanzerfahrung wäre super.

AK 5 - Fatburner Step / Referent: Adriano Valentini

Beim Fatburner Step wird ganz entspannt in moderaten Herzfrequenzen trainiert, das soll den Anteil an Fettsäuren im Energiestoffwechsel erhöhen. Außerdem werden bei diesem Training weniger Stresshormone produziert, auch das hat einen sehr positiven Effekt auf unseren Energiestoffwechsel. Voraussetzung: Grundschriffe Step

AK 6 - Funktionelles Zirkeltraining / Referent: Jens Binias

Das beste Trainingsgerät hast Du immer dabei: Deinen eigenen Körper! Ein Zirkeltraining mit dem eigenem Körpergewicht und nur wenigen Kleingeräten sorgt dafür, dass sich jeder auf seinem Fitnesslevel auspowern kann. Für Männer geeignet!

AK 7 - Dance-Workout / Afro-Dance-Workout / Referent: Hussein Abbas

Effektives Training für den ganzen Körper. Ausdauer verbessern, Körper definieren und Fett verbrennen. Kombination von typischen Aerobic-Bewegungsabläufen und dem energievollen Afrikanischen Tanzstil.

Fitness- und Aerobic-Convention am 11. Mai 2019 in Montabaur

AK 8 - Soulflow® / Referentin: Corinna Kühnle

Soulflow ist ein innovatives, ganzheitliches Trainingskonzept, bestehend aus Yoga, Ballettexercises und Stabilisationselementen. Verbunden durch Übergänge aus dem Modern Dance entsteht der „Flow“. Nie hat Schwitzen so entspannt!

AK 9 - Body Weight Workout / Referent: Adriano Valentini

In unserer modernisierten Lebenswelt erleichtern uns Maschinen den Alltag. Auch die Fitnessstudios sind geprägt von riesigen multifunktionalen Fitnessgeräten. Die Funktionalität unseres eigenen Körpers rückt jedoch immer mehr in den Hintergrund. Mit dem Bodyweight-Training stellt man den Körper in den Mittelpunkt und lernt, welche ungeahnten Möglichkeiten es bieten kann. Bodyweight-Training ist der Überbegriff für Kräftigungs- und Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Mit funktionellen Übungsformen nutzt man die vielfältigen Möglichkeiten, die der Körper bietet.

AK 10 - 4XF ToughClass / Referent: Jens Binias

Functional-Training im Group-Fitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenen Rhythmus.

AK 11 - Hip Hop - Jazz / Referent: Hussein Abbas

Verbindung von Hip-Hop-Elementen, Street-Dance als auch Jazz-Dance und Modern-Dance-Elementen. Tempogeladene Choreografien als guter Mix aus Power, Rhythmus und Gefühl.

AK 12 - Soulflow® Rückenkonzept / Referentin: Corinna Kühnle

Der Aufbau dieser außergewöhnlichen Rückenstunde entspricht ganz dem klassischen Soulflowmuster, jedoch mit Focus auf Rücken und Rumpfmuskulatur. Durch den Bewegungsfluss entsteht ein neues Körperbewusstsein, die Zeit vergeht wie im Flug

AK 13 - 3/4 Step / Referent: Adriano Valentini

Beim 3/4 Step bewegen wir uns zur Musik im 3/4-Takt und nicht wie gewohnt im 4/4-Takt. Das bringt neue Impulse in das Step-Training und ergibt ganz neue, weiche Bewegungsmuster. Voraussetzung: Grundschr. Step

AK 14 - Stabil, kraftvoll und geschmeidig - Faszientraining zum Wohlfühlen / Referent: Jens Binias

Ein präventives (Faszien-)Training, in dem die Elemente Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird mit kleinen Bewegungsabfolgen (Flows), die so kombiniert werden, dass der gesamte Körper aktiviert und zur Regeneration angeregt wird. Lass es Dir gutgehen und bleib Dein Leben lang flexibel und stark!

AK 15 - Lyrical Jazz / Referent: Hussein Abbas

Dynamische Bewegungen... eine Menge Energie. Timing, Fluss und Interpretation von Musik und Lyrik. Der Ausdruck von Leidenschaft im Tanz. Emotionen, Gestik und starker Ausdruck sind ein wesentlicher Bestandteil.

AK 16 - Do it like Jane! Remember the 80's Aerobic / Referentin: Corinna Kühnle

Dieser Body Cult brachte ein bis heute nie wieder erreichtes Maß an Euphorie. Jetzt ist es an der Zeit, diesen positiven Wahnsinn zurückzuholen, sich an die Wurzeln zu erinnern und die athletische Kraft in die Aerobic zurückzubringen! Die Old School Elemente aus High Impact und Isolations aus dem Jazz Dance werden neu mit Exercises aus der Gegenwart gemischt. Es ist: easy, athletisch, temperamentvoll, Spaß pur, figurbetont!

Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)

Hussein Abbas	ehem. Dance Coach von Detlef D! Soost in D's Dance-Club! Seit 12 Jahren innovativer Choreograph, Tänzer, Tanzlehrer und Sänger. Des Weiteren ist er tätig als Coach für die Bereiche: Hip Hop, Salsa-Aerobic, Disco, House Moves, Modern Jazz, Fusion und Dance
Jens Binias	Diplom-Pädagoge, DTB-Master-Trainer GroupFitness, selbstständiger Fitnesstrainer, Referent des Deutschen Turner-Bundes für Gesundheitssport, Group Fitness und Pädagogik
Corinna Kühnle	Tänzerin und Fitness Professional. Seit vielen Jahren coacht sie sowohl im Profi- als auch im Hobbybereich und holt auf sympathische Weise alle Teilnehmer an ihrem jeweiligen Level ab und pusht sie mit viel Leidenschaft voran.
Adriano Valentini	Internationaler Presenter, Ausbilder Step, Aerobic, Workout DTB Crosstraining, Ernährungs- und Gesundheitscoach

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