

## ANMELDUNG

Meldeschluss: 14.10.2022

Hiermit melde ich mich für die TVM-Convention Pilates & Yoga am 12.11.2022 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag: Frühbucher\*in bis 12.08.2022 Normalbucher\*in bis 14.10.2022  
GYMCARD-Preis  65,00 EUR  85,00 EUR  
Regulärer-Preis  75,00 EUR  95,00 EUR

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Straße (privat) \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort (privat) \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Verein/Organisation \_\_\_\_\_GYMCARD-Nummer \_\_\_\_\_

### Folgende Workshops buche ich verbindlich (bitte WS-Nr. eintragen):

Zeit	1. Wahl	2. Wahl
10.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### SEPA Lastschrift-Mandat Gläubiger ID: DE40 2200 0000 8461 56

Ermächtigung zum Bankeinzug: Ich ermächtige die TVM-Sportmarketing GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TVM-Sportmarketing GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht 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 Teilnehmenden nicht von einer Zahlung.

Teilnehmerbeitrag: \_\_\_\_\_ EUR

Kontoinhaber	
Anschrift	
IBAN	
BIC	

Die abgedruckten Rücktrittsbestimmungen und AGBs erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift Teilnehmer\*in/Kontobevollmächtigte\*r \_\_\_\_\_

## Organisatorisches

### Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online ([www.tvm.org](http://www.tvm.org)) oder schriftlich mittels hier abgedrucktem Meldeformular erfolgen.

### Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie für jede Person ein Anmeldeformular. Senden Sie diese\*s per Fax, E-Mail oder per Post an den

Turnverband Mittelrhein  
Rheinau 10, 56075 Koblenz  
Fax: 0261/135-159  
E-Mail: [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org)

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer der Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

### Gebühren

Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jeder Teilnehmende erhält eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmeldeschluss.

### Teilnahmebedingungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z. B. nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen bzw. zu verändern. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten.

Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen.

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des TVM/DTB-Akademie verwendet werden.

Der Teilnehmende bestätigt mit seiner Anmeldung, dass er körperlich dazu in der Lage ist, die Anforderungen der Veranstaltung zu bewältigen und dass er sich bei bestehenden Erkrankungen das Einverständnis seines Arztes eingeholt hat.

### Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnahmebeitrag zu zahlen.

Teilnahmebeitrag: Frühbucher\*in bis 12.08.2022 Normalbucher\*in bis 14.10.2022  
GYMCARD-Preis 65,00 EUR 85,00 EUR  
Regulärer-Preis 75,00 EUR 95,00 EUR

## Zahlungen

Die Zahlung erfolgt in der Regel per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. **SEPA-Lastschrift:** Bei schriftlicher Anmeldung ist die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auszufüllen, zu unterschreiben und an den TVM zu senden. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung zur SEPA-Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist die genaue Rechnungsadresse sowohl Online als auch bei der schriftlichen Buchung direkt in den dafür vorgesehenen Formularfeldern anzugeben. Bei abweichendem Kontoinhaber\*in ist eine vom Kontoinhaber\*in unterzeichnete SEPA-Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat s. oben) im Original einzureichen. **Rücklastschriften,** die durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung durch den Melder verursacht wurden, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 3,00 EUR belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z. Zt. 8,00 EUR) von jedem Teilnehmenden zu tragen.

### Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des TVM veröffentlicht werden können (Berichte, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

### Versicherungsschutz

Für Teilnehmende, die keinem Turn- und/oder Sportverein angehören oder die diese Veranstaltung nicht über ihren Arbeitgeber gebucht haben, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Wir bitten diesen Personenkreis in eigener Zuständigkeit für ausreichenden Versicherungsschutz (Haftpflicht/Unfall) zu sorgen.

### Anmeldetermine

Frühbucher: 12.08.2022 Anmeldeschluss: 14.10.2022  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen oder Verluste jeglicher Art.

### Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung

Die Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen Trainer\*in-C-Breitensport, ÜL-C „Allround-Fitness“, ÜL-B Sport in der Prävention und für alle DTB-Trainer\*in-Zertifikate anerkannt.

### Hinweis

Sollte aufgrund der Corona-Pandemie am Convention-Termin keine Präsenzveranstaltung durchführbar sein, findet die Veranstaltung digital statt. Weitere Informationen folgen dann zu gegebener Zeit.

### Ihr\*e Ansprechpartner\*in:

Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress T 0261/135-153 E-Mail: [referent-ausbildung@tvm.org](mailto:referent-ausbildung@tvm.org)  
Andrea Kuhl T 0261/135-158 E-Mail: [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org)

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

**TVM**   
TURNVERBAND MITTEL RheIN



adobe.com © Drobot/Dean

**GYMWELT** 

**Convention 2022  
Pilates & Yoga  
12. November 2022  
Koblenz**

**Meldeschluss:  
14.10.2022**

turnenbewegt

## Programmablauf

Treffpunkt um 09.30 Uhr

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.00 - 11.15 Uhr	WS 101 <b>Jede*r kann „yogen“</b> Christina Klinkenberg	WS 102 <b>Pilates für die Seele</b> Anne-Mireille Giermann	WS 103 <b>Pilates - Faszien im Fluss</b> Christian Lutz
11.30 - 12.45 Uhr	WS 201 <b>„Stira Suka“ - Stabil &amp; Leicht</b> Christina Klinkenberg	WS 202 <b>Pilates - Step by Step</b> Anne-Mireille Giermann	WS 203 <b>Pilates - „Atem erleben“</b> Christian Lutz
Mittagspause			
13.15 - 14.30 Uhr	WS 301 <b>Yoga - Up Side Down</b> Christina Klinkenberg	WS 302 <b>Pilatesimpulse für jede Trainingsstunde</b> Anne-Mireille Giermann	WS 303 <b>Pilates - Natürlich und bewusst bewegen</b> Christian Lutz
14.45 - 16.00 Uhr	WS 401 <b>„Lass los“ mit Yin Yoga &amp; Yoga Nidra</b> Christina Klinkenberg	WS 402 <b>Pilatesimpuls - Haltung und Aufrichtung mit dem Atem</b> Anne-Mireille Giermann	WS 403 <b>Pilates - Asymmetrien der Wirbelsäule</b> Christian Lutz

## Die Workshops:

### WS 101: Jede\*r kann „yogen“



Christina Klinkenberg  
Es geht im Yoga nicht immer um das „Wie“, sondern mehr um das „Ob“. Die vereinzelt Yogawege zeigen das in ihrer Differenziertheit. Eines jedoch haben alle Stile gemeinsam: Das ist das Üben an sich. BKS Iyengar hat einen Yogastil geprägt, welcher die individuellen körperlichen Gegebenheiten in den Mittelpunkt stellt. Gezielten Ansagen und der Einsatz von Yoga-Tools, wie z.B. Blöcken, Gurten, Matten, Kissen oder Hockern geleiten jede\*n Yogi\*n in die Position, welche für den Körper die bestmögliche ist. Dieser Workshop zeigt Dir, dass Du Dich so filigran wie möglich und so individuell wie nötig in den Asanas erleben kannst.

### WS 201: „Stira Suka“ - Stabil & Leicht

Das Hauptziel des Yoga ist, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Das Übungsprinzip „Stirasukhasana“ ist uns im Hatha Yoga bekannt und lässt uns in den Asanas „stabil & kraftvoll“ und ebenso „leicht & entspannt“ die Haltung bewahren. Der Einsatz von Bandhas, Mudras und Pranayama unterstützt Dich dabei in der Asana dabei, ein Übermaß an (An-)Spannung zu vermeiden und Dich in der Position wohlzufühlen.

### WS 301: Yoga - Up Side Down

Yoga-Asanas in Umkehrhaltungen halten uns ganzheitlich jung & fit und wirken Alterungsprozessen entgegen. Der Kopf befindet sich dabei unterhalb des Herzens. Das hat auf physiologischer Ebene einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und den lymphalen Abfluss. Auf mentaler Ebene können Umkehrhaltungen helfen, die Dinge auch im übertragenen Sinn aus einer anderen Perspektive zu sehen. Dieser Workshop zeigt Dir eine Auswahl an vorbereitenden Übungen, um Dich vertrauensvoll und sanft in Schulterstand, Pflug und sogenannte Armbalancen wie Kopfstand, Handstand & Co. einzufinden.

### WS 401: „Lass los“ mit Yin Yoga & Yoga Nidra

Die beiden Yogawege „Yin Yoga & Yoga Nidra“ vereinen entspannen & loslassen. Yin Yoga praktiziert in ausgewählten Asanas ein bewusstes Loslassen der muskulären Spannung in Deinen Körper. Im Yoga Nidra kommt Dein Geist in Savasana zu Ruhe. Du erlebst eine tiefe Verbindung zu Deinem Inneren mit Deinem dir selbst gewählten Sanskalpa.

### WS 102: Pilates für die Seele



Anne-Mireille Giermann

Eine ausgewogen und zart fließende Pilates-Stunde, in der wir uns von einem weich rollenden Redonodball führen und leiten lassen. Von einer Einstimmung ausgehend gelangen wir über einen Hauptteil zum harmonisch schließenden Ausklang und spannen so über den ganzen Übungs-Bogen einen körperlich wie geistig achtsamen Faden.

### WS 202: Pilates - Step by Step

Einzelne klassische Pilates-Übungen werden in sogenannte Pre-Pilates-Übungen zerlegt. Dazu ist es nötig zu erkennen, welche Voraussetzungen eine Zielübung erfordert und wie diese einzelnen Herausforderungen die Übung intensivieren, die Wahrnehmung fördern und qualitativ zur Zielübung hinführen. Hierdurch entsteht zum einen ein vertieftes Verständnis für zielgerechte Sequenzierungen und Abstufungen von Übungskonzepten und zum anderen ein präziseres Vermittlungsinstrument.

### WS 302: Pilatesimpulse für jede Trainingsstunde

Verschiedene Ausgangspositionen werden konzentriert – mit starkem Körperbewusstsein – durchlaufen, so dass sie gut erfasst und nachvollzogen

werden können. Kräftigung, Flexibilität und Koordination des gesamten Körpers können so gezielt und intensiv trainiert werden.

### WS 402: Pilatesimpuls - Haltung und Aufrichtung mit dem Atem

Die grundlegende Verbindung von Atemarbeit und Körpererfahrung erfordert das Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung und Aufrichtung sowie das Entdecken und Finden, wann man im Lot ist - getragen von einer starken Mitte im ganzheitlichen Sinne. In vielfältigen Übungen und Positionen erfahren wir den Zusammenhang von Körper, Atem und Geist. Dadurch eröffnen sich leicht vielfältige Wege der inneren wie äußeren Aufrichtung und Zentrierung. In Grundzügen begeben wir uns damit auch in die Meditation. Erfahrungen in der Atemarbeit lassen sich in den Arbeitsalltag vieler Übungsleiter\*innen gut integrieren und können eigene Kraftquelle sein.

### WS 103: Pilates - Faszien im Fluss



Christian Lutz

Die Faszien bilden ein wichtiges System in unserem Körper, das uns nährt, schützt, stützt, bewegt. Je besser dieses System mit Flüssigkeit versorgt ist, desto störungsfreier kann es seine Aufgaben erfüllen. Um die Flüssigkeit im Faszien-Gewebe zu verteilen, müssen wir uns vielfältig und variantenreich bewegen. Lerne Übungen und Varianten, um Deine Faszien gesund, widerstandsfähig und geschmeidig zu erhalten für ein Leben im Fluss.

### WS 203: Pilates - „Atem erleben“

Der Atem ist der Rhythmus unseres Lebens – sind wir aufgeregt, atmen wir meist schnell, kurz und flach, sind wir entspannt, strömt der Atem weich und gleichmäßig. Erlebe in diesem Workshop Deinen Atem bewusst und variantenreich, spiele mit den Rhythmen und der Geschwindigkeit und verbinde dies mit schönen Pilates-Übungen im Fluss.

### WS 303: Pilates - Natürlich und bewusst bewegen

Eine spielerische Klasse mit jeder Menge Spaß. Integriere ungewöhnliche Übungen und Variationen aus dem Pilates-Repertoire in Deine Mattenklassen, die Dein natürliches Bewegungsrepertoire fördern. Öffne Dich für Neues und probiere Dich aus. Nimm Dich bewusst wahr und wecke den natürlichen, kindlichen Bewegungsdrang in Dir. Freue Dich auf eine Menge neuer Ideen und Anregungen für Deinen Unterricht und Dein Training.

### WS 403: Pilates - Asymmetrien der Wirbelsäule

Ob durch Gewohnheit, Beruf oder Sport, wir haben alle eine Schokoseite. Genauso wie wir ein bevorzugtes Bein haben, auf dem wir stehen und eine Hand mit der wir die meisten Tätigkeiten ausführen. All dies bringt uns ein wenig aus dem Lot. Was passiert, wenn diese Dysbalance ein bestimmtes Maß übersteigt? Wann spricht man von einer Skoliose? Lerne einfache, wirkungsvolle und sichere Übungen, die Deine Dysbalancen oder die Deiner Teilnehmer\*innen ausgleichen können.

## Das sind wir...

Turnverband Mittelrhein  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Telefon: 0261/135-150  
Fax: 0261/135-159  
E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org  
Internet: www.tvm.org



## Bei uns finden Sie...

### Lehrgangsmaßnahmen mit Qualität...

... unsere Lehrteams besitzen umfangreiches Know-how aus langjähriger Erfahrung innerhalb des Lizenzsystems des Deutschen Turner-Bundes und der DTB-Akademie. Qualität in der Aus- und Weiterbildung ist unser Maßstab.

### Gut ausgebildete Lehrteams...

... unsere Referent\*innen haben viel Erfahrung in der Sportlerwachsenenbildung, sind intensiv geschult und verfügen über abwechslungsreiche Lehrmethoden.

### Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Außenstelle Koblenz...

... die DTB-Akademie Außenstelle Koblenz greift neue Trends in den GYMWELT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Tanz / Choreografie und Seniorensport auf.

### Günstige Preise / GYM CARD-Rabatt...

... unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GymCard-Inhaber weitere Sonderkonditionen.

### Ihr Kurzurlaub am Rhein!

Wohlfühltag des Turnverbandes Mittelrhein in der Sportschule, direkt am Rhein.  
Wir bieten Ihnen günstige Übernachtungsmöglichkeiten in gemütlichen und gepflegten Doppel- und Einzelzimmern.  
Die Innenstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten, kulturellen Angeboten und kulinarischen Genüssen ist problemlos zu Fuß zu erreichen. Familien und Vereinsgruppen sind herzlich willkommen.

### Informationen bei:

Rolf Mäckler Tel.: 0261/135-152 · E-Mail: rolf.maeckler@tvm.org



TURNVERBAND MITTELRHEIN