

ANMELDUNG

Meldeschluss: 26.05.2023

Hiermit melde ich mich für die Fitness- und Aerobic-Convention am 24.06.2023 in Montabaur an:

Teilnahmebeitrag:

- 65,00 EUR Vereinsmitglieder* mit GYM CARD/DTB-ID
 70,00 EUR Vereinsmitglieder* ohne GYM CARD/DTB-ID
 100,00 EUR Teilnehmer*in ohne Vereinsmitgliedschaft

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

Name, Vorname	
Straße (privat)	
PLZ, Ort (privat)	
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	
Verein/Organisation	GYM CARD-Nr./DTB-ID

Folgende Arbeitskreise buche ich verbindlich (bitte AK-Nr. eintragen):

Zeit	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
10.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Ermächtigung zum Bankeinzug: Ich ermächtige die Sportmarketing GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TVM-Sportmarketing GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften 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.

Ort/Datum Unterschrift Teilnehmer*in/Kontobevollmächtigte*r

Organisatorisches

Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online (www.tvm.org) oder schriftlich mittels hier abgedrucktem Meldeformular erfolgen.

Schriftliche Anmeldung

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

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
Fax: 0261/135-159
E-Mail: ausbildung@tvm.org

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Arbeitskreise ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer der Arbeitskreise Ihrer 2. Wahl und gfs. Ihrer 3. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Arbeitskreises eine Alternative anbieten können.

Gebühren

Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugs-ermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Die Teilnehmenden erhalten eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmelde-schluss.

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung ist die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandant) 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 die Meldenden verursacht wurden, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 3,00 EUR belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z. Zt. 8,00 EUR) von den Teilnehmenden zu tragen.

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.

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. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen oder Verluste jeglicher Art.

Mit der Anmeldung erklären sich die Anmeldenden entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des TVM verwendet werden.

Die Teilnehmenden bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie körperlich dazu in der Lage sind, die Anforderungen der Veranstaltung zu bewältigen und sich bei bestehenden Erkrankungen das Einverständnis ihres Arztes eingeholt haben.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Aufnahmen (Bild/Ton) gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des DTB und 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.

Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung

Die Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen Trainer*in-C-Breitensport, ÜL-C „Allround-Fitness“ und der Zertifikate DTB-Trainer*in Aerobic | Step-Aerobic | GroupFitness anerkannt.

Ihre Ansprechpartner:

Turnverband Mittelrhein e.V., Rheinau 10, 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress
T 0261 135-153
E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org

Andrea Kuhl
T 0261 135-158
E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org

www.tvm.org



Foto: stock.adobe.com © NDABCREATIVITY

GYMWELT

**Fitness- und Aerobic-
Convention 2023**

**Samstag, 24. Juni 2023
Montabaur**

www.tvm.org

**Meldeschluss:
26.05.2023**

turnen bewegt

Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 Towel-workout by Kai Bollinger Kai Bollinger	AK 2 Rücken im Fokus der Kraft- übertragung Heike Oellerich	AK 3 Functional Fit mit Step-Board Sarah Rose <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 4 HILIT Adriano Valentini
11.45 - 13.00 Uhr	AK 5 Funky moves Kai Bollinger	AK 6 Der Luftbal- lon - das total unterschätzte Fitnessstool Heike Oellerich	AK 7 Hula Hoop Workout Sarah Rose <i>Bitte Reifen mitbringen!</i>	AK 8 Step Fatburner Adriano Valentini <i>Bitte Step mitbringen!</i>
Mittagspause				
14.00 - 15.15 Uhr	AK 9 GogoDance- Mixes Kai Bollinger	AK 10 Multitalent Schokoriegel als herausfordern- des Zusatzgerät Heike Oellerich	AK 11 Easy Step Sarah Rose <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 12 Functional BBP Adriano Valentini
15.45 - 17.00 Uhr	AK 13 Die Matte und Du Kai Bollinger	AK 14 Entlang der fas- zialis Power- Leitbahnen Heike Oellerich	AK 15 BBP 90er/2000er Party Sarah Rose	AK 16 Stretch & Relax Adriano Valentini

Die Workshops:

AK 1: Towel-workout by Kai Bollinger®



Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Schnapp dir ein Handtuch und los geht's mit dem brandaktuellen Konzept von Kai. Für ein effektives Training benötigen wir keine teure Ausstattung. Das Towel-workout® ist eine tolle Möglichkeit uns fit zu halten, Kraft und Stabilität aufzubauen und unser Wohlbefinden zu steigern.

AK 5: Funky moves

In dieser Stunde bringt Euch Kai so richtig zum Grooven. Tanz-Elemente aus den verschiedensten Bereichen wie Hip-Hop, Classic, Funk, Videoclip Dance... verschmelzen zu einer coolen, FUNKY Choreo.

AK 9: GogoDanceMixes

Die etwas „ANDERE“ Dance-Stunde. Bei dieser extravaganen, ausgefallenen, „heißen“, sexy Stunde stehen Armbomben im Vordergrund.

AK 13: Die Matte und Du

Workout class mit der Matte. Hier arbeiten wir nur mit der Matte als Gegenstand und Hilfsmittel. Du wirst sehen, was man damit so alles anstellen kann.

AK 2: Rücken im Fokus der Kraftübertragung



Die Rückenfaszie als Schnittstelle des Faszienetzwerkes wird in den Fokus gesetzt. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ ermöglicht das Modell der Aufspannung durch die Leitbahnen nach FASZIO® einen neuen Blick auf funktionales Rücken-training. Dabei wird sowohl den Anforderungen als auch den Unterforderungen des heutigen Alltagslebens mit ausgleichenden Übungen entgegengewirkt.

AK 6: Der Luftballon - das total unterschätzte Fitnessstool

Hier wird der Luftballon zu einer befreienden, spaßmachenden Wahrnehmungsexplosion! Mit seiner Elastizität laden wir Energie für Schnelkraft und Flexibilität. Durch seinen instabilen Widerstand schaffen wir tiefenstrukturelle Kraftanforderungen. Je stärker die Faszienleitbahnen dabei einbezogen werden, desto effektiver werden unterschiedlichste Übertragungswege trainiert. Das erhöht die Reaktionsfähigkeit, wirkt sich auf den gesamten Körper aus und formt ganz nebenbei eine straffe Silhouette.

AK 10: Multitalent Schokoriegel als herausforderndes Zusatzgerät

Was macht ein Schokoriegel im Kontext des Gesundheitsverständnisses? Er verdient sich seinen Genuss als sportliches Zusatzgerät! Mit viel Kreativität, überraschenden Herausforderungen und einem Augenzwinkern wird der Schokoriegel zum Balancieren, für elastische Impulse und bei fließenden Bewegungen eingebunden. Das löst behutsam Einschränkungen, steigert die Bewegungskompetenz und harmonisiert motorische Abläufe.

AK 14: Entlang der faszialis Power-Leitbahnen

Spann die Leitbahnen auf und entfalte wahre Bewegungsgröße! Die 5 Hauptleitbahnen des Faszienetzwerkes bilden die Voraussetzung für eine ausgeglichene aufrechte Haltung mit der Fähigkeit flexibel zu reagieren. Das Modell überzeugt durch optimale Effektivität, geschmeidige Bewegungskompetenz und kraftvolle Elastizität. Erlebe Übungen mit dem gewissen Extra.

AK 3: Functional Fit mit Step-Board



Das Step-Board ist eines der vielseitig einsetzbarsten Hilfsmittel im Gruppentraining. Hände, Füße, Bauch, Po, Rücken, fast alle Körperteile werden in dieser Kraftausdauer-Stunde mal das Brett berühren. Nach und nach entwickeln wir eine Abfolge, bei der du garantiert ordentlich ins Schwitzen kommen wirst und die abwechslungsreicher nicht sein könnte. Bitte Step mitbringen!

AK 7: Hula Hoop Workout

Bist du schon im Hula-Fieber? Perfekt, denn heute dreht sich alles um dich und deinen Reifen. Ich zeige dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren. Bitte Hula-Hoop-Reifen mitbringen!

AK 11: Easy Step

Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Mit leichten Elementen und klarem symmetrischen Aufbau entsteht hier spielerisch eine Choreografie, die sofort für jeden umsetzbar ist. Bitte Step mitbringen!

AK 15: BBP 90er/2000er Party

Heute stellen wir den Workout-Klassiker „Bauch Beine Po“ unter ein musikalisches Motto und reisen gemeinsam zurück in die bunten 90er und 2000er. Ein bisschen Trash bringt gute Stimmung und sorgt für Abwechslung. Also: „Get the party started“.

AK 4: HILIT



HILIT - Hinter dieser Buchstabenkombination stecken die Worte „High Intensity Low Impact Training“. Das bedeutet, dass - ähnlich wie bei HIIT-Workouts - die Intensität des Trainings hoch ist. Der Unterschied „Low Impact“ bedeutet, dass das Training ohne Sprünge auskommt und dadurch sehr gelenkschonend ist.

AK 8: Step Fatburner

Step-Aerobic macht eine Menge Spaß und kurbelt den Fettstoffwechsel an. Einfach und verständlich aufgebaut, bilden die Schrittfolgen das Fundament für eine effektive und kreative Stepeinheit, ohne dabei die Teilnehmer körperlich oder geistig zu überfordern. Zur Teilnahme an diesem Workshop solltest du die Step-Grundschritte beherrschen. Bitte Step mitbringen!

AK 12: Functional BBP

Bauch-Beine-Po-Kurse sind ein Klassiker! In diesem Workshop werden die klassischen Übungen „auf den neuesten Stand“ gebracht. Durch die Hinzunahme funktioneller Bewegungsabfolgen werden nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern der ganze Körper beansprucht.

AK 16: Stretch & Relax

Nach einem langen Conventiontag darfst du dich in diesem Workshop intensiv dehnen und danach eine wohltuende Entspannung genießen! Hier werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Bewegungsapparates. Sanfte Bewegungen und korrekte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung und Wohlbefinden für Geist, Körper und Seele.



Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.
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:

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

Günstige Preise / Rabatte für Inhaber*innen GYM CARD/DTB-ID

Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GYM CARD-/DTB-ID-Inhaber*innen weitere Sonderkonditionen.

Informationen rund um die

Bildungsmaßnahmen erhalten Sie bei:

Hans-Peter Kress Tel.: 0261/135-153 · E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org
Andrea Kuhl Tel.: 0261/135-158 · E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org