

Convention **2021**
Pilates & Yoga



www.dtb.de/conventions
www.tvm.org

Übersicht

Samstag

06.11.2021

09:30
–
09:45

Begrüßung und Gemeinsame Eröffnung

10:00
–
11:15

WS 101

Yin Yoga und
Restoratives Yoga

WS 102

Meditatives
Pilates

WS 103

Pilates –
Faszien im Fluss

11:30
–
12:45

WS 201

Vinyasa Yoga und
Calisthenics:
Athletic meets Yoga

WS 202

Pilates –
Balance und
Koordination mit
dem Redondoball

WS 203

Pilates –
»Atem erleben«

Mittagspause

13:15
–
14:30

WS 301

Acro Yoga

WS 302

Pilates mit der
Rolle

WS 303

Pilates –
Natürlich und
bewusst bewegen

14:45
–
16:00

WS 401

Yoga der Ausrich-
tung – Alignment

WS 402

Pilates –
alles fließt

WS 403

Pilates –
Asymmetrien der
Wirbelsäule

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 DTB-Trainer*in Zertifikate anerkannt.



Workshops

Daniel Eichler



WS 101

Yin Yoga und Restoratives Yoga

Mehr als in anderen Yogastilen lässt sich im Yin Yoga und Restorative Yoga in den Körper hineinspüren und das Muskel- und Bindegewebe dauerhaft beeinflussen. Wir erkunden einige Prinzipien des Yin Yoga und wenden sie auf eine Beispielsequenz an. Im Restorativen Yoga können wir viele der bekannten Asanas durch Hilfsmittel so abwandeln,

dass sie ohne viel Körperkraft lange gehalten werden können, um das sympathische Nervensystem zu regulieren.

WS 201

Vinyasa Yoga und Calisthenics: Athletic meets Yoga

Als erfrischende Alternative zu bereits bekannten Flows werden von den Kampfkünsten inspirierte Formen immer populärer, die organische und athletische Bewegungen beinhalten. Mit den komplexen Bewegungsabläufen über mehrere Gelenke und Muskelgruppen hinweg werden Eigenwahrnehmung, Koordination, Balance, Mobilität und (mit kleinen Modifikationen) auch Kraftausdauer optimal trainiert. In diesem Workshop wird Yoga einerseits athletisch geübt, andererseits als Ergänzung für Athleten gedacht.

WS 301

Acro Yoga

Die Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers zu erweitern ist in der Partnerarbeit einfacher. Wir lernen uns gegenseitig zu vertrauen, zu unterstützen, und: wieder miteinander zu spielen. Yoga ist gemeinhin ein Prozess der Selbstintegration, der mit innerer Einkehr und Rückzug verbunden ist. Im Acroyoga können wir wieder mehr nach außen gehen und unser soziales Umfeld in diesen Prozess integrieren. Es fließen Elemente aus dem Acroyoga und Partnerasanas ein.

WS 401

Yoga der Ausrichtung – Alignment

Nur mit korrekter Ausrichtung und Beachtung der Körpergeometrie wird die heilende Wirkung der Asanas im Yoga richtig deutlich. Kern ist die intelligente Unterstützung des Körpers und die sinnvolle Zusammenstellung der einzelnen Positionen. Wir üben detailliert wichtige Stand-, Sitz- und Liegepositionen und gehen dabei auf individuelle Unterschiede ein. Zusätzlich zum richtigen Alignment behandeln wir exemplarisch einige verbale und manuelle Adjustments, um Kursteilnehmer*innen einfache Korrekturhilfen in den Asanas geben zu können.

Anne-Mireille Giermann



WS 102

Meditatives Pilates

Joseph Pilates entwickelte ein Ganzkörpertraining mit einem bewussten, präzisen Umgang des Körpers, das aus einer gefühlvollen Interaktion mit dem Körperzentrum entsteht. Die Pilates Prinzipien finden sich in einem weiteren übertragenen Sinne im Wesen der Meditation wieder: Entspannung, Zentrierung, Atmung, Ausrichtung, Konzentration, Bewegungs-

fluss. Diese Verbindung von Pilates und Meditation erleben wir in diesem Workshop.

WS 202

Pilates – Balance und Koordination mit dem Redondoball

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 302

Pilates mit der Rolle – Dynamik in offenen und geschlossenen Muskelketten

Die alltäglichen partiellen Bewegungsabläufe beschränken sich nicht auf den Einsatz von ein paar wenigen Muskeln, die unmittelbar spürbar aktiv sind, sondern umfassen zahlreiche hintereinander geschaltete Muskeln, die als Muskelkette eine funktionelle Einheit bilden. Wesentlich an einer Kette ist, dass kein Kettenglied bewegt werden kann, ohne dass die anderen daran mitwirken. Die Instabilität der Pilates-Rolle trainiert und optimiert das Zusammenspiel von Zentralnervensystem, Muskeln und Gelenken. Sie führt zu einer Neuaktivierung der Sensomotorik und der lokalen Stabilisatoren, d. h. zu einer tiefenstabilisierenden Muskulatur.

WS 402

Pilates – alles fließt

Aus der Verbindung von Atmung und Bewegung verknüpfen wir miteinander Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung. Innerhalb jeder Bewegung und jedes geschmeidigen Bewegungsübergangs verbinden wir das Ineinander fließen all dieser qualitativen Momente. Die energetisierende Wirkung zentriert den Geist und erfüllt uns ganzheitlich. Inhalte, die gerade für 50+ Teilnehmer*innen bedeutsam sind!

Christian Lutz



WS 103

Pilates – Faszien im Fluss

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 eigentlich von einer Skoliose?

Lerne einfache, wirkungsvolle und sichere Übungen, die Deine Dysbalancen oder die Deiner Teilnehmer*innen ausgleichen können.

Partner

AIREX®

Seit über 50 Jahren ist das Original mit den typischen Querstreifen die klare Nummer eins unter den Therapie-, Sport- und Freizeitmatten.



AIREX® bietet zahllose Möglichkeiten, die Fitness zu verbessern. AIREX® Produkte sind extrem robust und Dank ihrer Vielseitigkeit eine hervorragende Grundlage für Fitness-Übungen aller Art.

Mediziner, Physiotherapeuten, Fitnessexperten, Leistungssportler und Breitensport-Organisationen weltweit unterstützen AIREX® bei der steten Weiterentwicklung seiner Angebote.

Weitere Informationen unter www.airex.de

SISSEL®

Die novacare® gmbh, seit 25 Jahren bekannt durch den Vertrieb von SISSEL® Markenprodukten für gesundes Sitzen, Schlafen, Bewegen und Wohlfühlen mit dem „natural way of Sweden“, bietet auch im Bereich des Pilates Body&Mind-Trainings ein attraktives Angebotspektrum an.



Als offizieller Ausrüster des DTB sorgt novacare® mit der SISSEL® Produktlinie für eine professionelle Ausstattung der DTB-Pilates-Kurse.

Weitere Informationen auf www.sissel.de

Attraktive Anwendungs-Videos auf youtube.com/sisselcom

TOGU

TOGU („Made in Germany“) ist die weltweit bekannte Marke im Bereich Gesundheit, Fitness und Sport.



Seit über 60 Jahren steht TOGU für Qualität und Verlässlichkeit, für Innovation und Tradition gleichermaßen. Mit einfachen und unkomplizierten Lösungen unterstützt TOGU den Menschen in seinen unterschiedlichen Lebensphasen, um Bewegung und Entspannung zu fördern.

Unterstützt durch ein umfassendes Netzwerk aus Ausbildern, Therapeuten, Ärzten und Sportwissenschaftlern entstehen nachhaltige Produkte wie Brasil® oder Redondo® Ball Plus.

Der Deutsche Turner-Bund ist im Ausbildungsbereich einer der wichtigsten Partner von TOGU.

Weitere Informationen unter www.togu.de

Organisatorisches – Anmeldung

Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren zur Convention erfolgt vorzugsweise über das GymNet, das Internet-Meldetool des DTB (<https://events.dtb-gymnet.de>).

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie pro Person das nebenstehende Anmeldeformular. Senden Sie dieses per Fax, E-Mail oder per Post an den Ansprechpartner

Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10
56075 Koblenz

Hans-Peter Kress
Tel.: 0261/135153
Fax: 0261/135159
E-Mail: referent-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. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer 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 verwendet werden.

Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € 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 bis 06.08.2021	Normalbucher bis 08.10.2021
GYMCARD-Preis	65,- €	85,- €
Regulärer-Preis	75,- €	95,- €

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt in der Regel per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren.

SEPA-Lastschrift: 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 ist eine vom Kontoinhaber 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,- € belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z. Zt. 8,- €) vom jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer 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 DTB und TVM veröffentlicht werden können (Berichte, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmerin/der Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

Versicherungsschutz

Für die Teilnehmerin und den Teilnehmer, 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: 06.08.2021

Anmeldeschluss: 08.10.2021

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Hinweis

Sollten aufgrund der Corona-Pandemie am Convention-Termin Einschränkungen es nicht ermöglichen eine Präsenzveranstaltung durchzuführen, findet die Veranstaltung digital statt. Weitere Informationen folgen dann zu gegebener Zeit.

Ansprechpartner vor Ort

Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10 • 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress
Tel.: 0261/135153
E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org

Veranstaltungsort
Koblenz

Anmeldetermine
Termin Frühbucher: 06.08.2021
Termin Anmeldeschluss: 08.10.2021

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung
Convention Pilates & Yoga am 06.11.2021 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag	Frühbucher*in	Normalbucher*in
	bis 06.08.2021	bis 08.10.2021
GYMCARD-Preis	<input type="checkbox"/> 65,00 €	<input type="checkbox"/> 85,00 €
Regulärer Preis	<input type="checkbox"/> 75,00 €	<input type="checkbox"/> 95,00 €

Adresse

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Straße	PLZ/Ort
_____	_____
Telefon	Geburtsdatum

E-Mail	

Verein/Organisation	GYMCARD-Nr.

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

	1. Wahl	2. Wahl
10:00 – 11:15	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11:30 – 12:45	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13:15 – 14:30	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:45 – 16:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SEPA Lastschrift-Mandat **Gläubiger ID: DE40 ZZZO 0000 3461 56**
Ermächtigung zum Bankeinzug

Ich ermächtige den Turnverband Mittelrhein e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverband Mittelrhein e.V. 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/die Teilnehmer*in nicht von einer Zahlung.

Teilnehmerbeitrag: _____ €

Kontoinhaber*in	_____
Anschrift	_____
IBAN	_____
BIC	_____

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei jedem Rücktritt ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 € zu entrichten. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbetrag zu zahlen. Die Rücktrittsbestimmungen und die AGBs erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Ort, Datum	_____
Unterschrift Kontobevollmächtigte*r	_____