



**GYM WELT** 

**Meldeschluss  
09.04.2020!**



## **Fitness- und Aerobic-Convention**

am Samstag, 09. Mai 2020, in Montabaur mit namhaften Referenten

**Hotline:** 0261/135-153 oder -158

**Fax:** 0261/135-159

**E-Mail:** [hans-peter.kress@tvm.org](mailto:hans-peter.kress@tvm.org) oder [andrea.kuhl@tvm.org](mailto:andrea.kuhl@tvm.org)

**Online-Anmeldung:** [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

## Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 09. Mai 2020 in Montabaur

**Teilnehmerbeitrag** ☐ 50,00 EUR Vereinsmitglieder \* mit GYM CARD Nr. \_\_\_\_\_  
(Bitte ankreuzen!) ☐ 55,00 EUR Vereinsmitglieder \* ohne GYM CARD  
☐ 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	Step-Workout - 1.000 Ideen für BBP ( <b>Bitte Step mitbringen</b> )	Andreas Goller
		2	Pilates Circuit	Christian Lutz
		3	Squat und Co. 1.0	Hendrik Schulz
		4	Xplode Dance	Serkan Vural
11.45 - 13.00 Uhr		5	Rücken Mix	Andreas Goller
		6	Pilates für gesunde Füße	Christian Lutz
		7	Step and Dance ( <b>Bitte Step mitbringen</b> )	Hendrik Schulz
		8	XWorx	Serkan Vural
14.00 - 15.15 Uhr		9	Wirbelsäule - First Touch	Andreas Goller
		10	Pilates mit Kleingeräten	Christian Lutz
		11	Daily Workout	Hendrik Schulz
		12	FlooMo	Serkan Vural
15.45 - 17.00 Uhr		13	Wirbelsäule - Therapie trifft Fitness	Andreas Goller
		14	Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper	Christian Lutz
		15	DISCO PARTY	Hendrik Schulz
		16	RückenFit X Dimension	Serkan Vural

**Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Isomatte mit.**

**SEPA Lastschrift-Mandat**

**Gläubiger ID: DE24 ZZZ0 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 09. Mai 2020 in Montabaur

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 <b>Step Workout - 1.000 Ideen für BBP</b> Andreas Goller	AK 2 <b>Pilates Circuit</b> Christian Lutz	AK 3 <b>Squat und Co. 1.0</b> Hendrik Schulz	AK 4 <b>Xplode Dance</b> Serkan Vural
11.45 - 13.00 Uhr	AK 5 <b>Rücken Mix</b> Andreas Goller	AK 6 <b>Pilates für gesunde Füße</b> Christian Lutz	AK 7 <b>Step and Dance</b> Hendrik Schulz	AK 8 <b>XWorx</b> Serkan Vural
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause			
14.00- 15.15 Uhr	AK 9 <b>Wirbelsäule - First Touch</b> Andreas Goller	AK 10 <b>Pilates mit Kleingeräten</b> Christian Lutz	AK 11 <b>Daily Workout</b> Hendrik Schulz	AK 12 <b>FlooMo</b> Serkan Vural
15.45 - 17.00 Uhr	AK 13 <b>Wirbelsäule - Therapie trifft Fitness</b> Andreas Goller	AK 14 <b>Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper</b> Christian Lutz	AK 15 <b>DISCO PARTY</b> Hendrik Schulz	AK 16 <b>RückenFit X Dimension</b> Serkan Vural

## Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

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

### AK 1 - Step Workout - 1.000 Ideen für BBP / Referent: Andreas Goller

Erlebe eine tolle Fitness-Class mit, auf und um den Step. Die super einfachen Schritt-Abläufe, vereint mit funktionellen Kraftübungen, machen diesen Kurs zu einem Highlight.

### AK 2 - Pilates Circuit / Referent: Christian Lutz

Wie wäre es mal mit einer kleinen Abwechslung für Deine Pilates Klasse? Der Pilates Circuit bietet Dir eine wundervolle Möglichkeit, Deine Teilnehmer mit Spaß und Anspruch zu fordern und ihnen neue Eindrücke zum Pilates-Training zu geben.

Der Circuit besteht je nach TN-Zahl aus 5 bis 10 Stationen. Nach einer kurzen Einleitung und Erklärungen zu den Stationen genießt Du ein tolles Workout und Pilates-Training.

### AK 3 - Squat und Co. 1.0 / Referent: Hendrik Schulz

Der Squat ist eines der Grundübungen mit den meisten Variationsmöglichkeiten! Lass Dich davon überraschen, wie unglaublich kreativ der Squat variiert werden kann – sogar in Verbindung mit sinnvollen Oberkörperbewegungen! Dieser Workshop bereichert JEDEN Trainer! SQUAT NOW! (Filmen erlaubt!)

### AK 4 - Xplode Dance / Referent: Serkan Vural

Dance Aerobic in Vollversion. Die Methodik liegt in der Einfachheit des Aufbaus. Elemente aus klassischen Cardio Stunden bis Jazz, Latin Cool, sinnlich, sexy und lasziv. Entdecke Dich selbst und tanze für Deine Fitness.

### AK 5 - Rücken Mix / Referent: Andreas Goller

Alles rund um das Thema Wirbelsäule, Stabilität, Mobilisation, Mobility und Stretch. Diese Wirbelsäulen-Gymnastik für geübte Teilnehmer und Trainer lässt die Trends Functional-, Mobility- und Stability-Training gekonnt miteinander verschmelzen.

### AK 6 - Pilates für gesunde Füße / Referent: Christian Lutz

Deine Füße verbinden Dich mit der Welt, in der Du Dich bewegst und tragen Dich durch den Tag. Häufig widmen wir unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit, um sie gesund und funktionell zu erhalten. Lerne was Du tun kannst, um ein Leben lang gesunde Füße zu haben, sowie Verletzungen und Schmerzen zu vermeiden, die durch unbewegliche, kraftlose und schlecht ausgerichtete Füße entstehen können.

### AK 7 - Step and Dance / Referent: Hendrik Schulz

In diesem Workshop erarbeitet Hendrik mit Dir eine gleichmäßige Choreografie auf dem Step! Der fließende Aufbau ermöglicht es jedem Teilnehmer im Fluss der Stunde zu bleiben und sich die Variationen auszusuchen, welche zu dem eigenen Level passen. Hendrik ist im Tanz zuhause und somit ist auch das Bewegungsbild und der Bewegungsablauf tänzerisch ausführbar. Zum Ende der Stunde entwickelt sich das Faszinierende – die Steps werden beiseite gebracht und die Choreografie OHNE Step getanzt! Nun entsteht ein komplett neues Bewegungsgefühl der altbewährten Schrittmuster gegenüber! Weite und Raumgriff vereinen sich mit noch harmonischeren Bewegungen! Ein Erlebnis der besonderen Art!

# Fitness- und Aerobic-Convention am 09. Mai 2020 in Montabaur

## **AK 8 - XWorx / Referent: Serkan Vural**

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst schnelle Ergebnisse sehen? Dann ist XWorx Dein Workout: Warm Up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Dafür setzt Du Deinen eigenen Körper ein. XWorx ist kein Wettkampf, sondern für alle Trainings- und Altersstufen geeignet und mit viel Spaß bringt deinen Körper in Topform.

## **AK 9 - Wirbelsäule - First Touch / Referent: Andreas Goller**

Wie gestaltet man eine Wirbelsäulengymnastik? Was muss rein? Welche Abläufe machen Sinn? Erlebe eine Rücken-Stunde für Einsteiger-Trainer, die Einsteiger-Teilnehmer unterrichten wollen.

## **AK 10 - Pilates mit Kleingeräten / Referent: Christian Lutz**

Kleingeräte sind eine perfekte Möglichkeit, Deinen Unterricht zu variieren und Deine Teilnehmer in verschiedenen Übungen zu unterstützen und zu fordern. Anhand verschiedener Mini-Workouts mit verschiedenen Kleingeräten bekommst Du viele neue Impulse für Dein Training und Deinen Unterricht.

## **AK 11 - Daily Workout / Referent: Hendrik Schulz**

In diesem Workshop konzentriert sich Hendrik auf die Übungsauswahl, die der Teilnehmer auch in seinem Alltag wiederholen kann, wenn er nicht zu Deiner Stunde kommen kann - oder Übungsanregungen für zuhause braucht, um sein tägliches Workout zu verbessern! Doch was brauchen unsere Teilnehmer als „Alltagsübungen“? Hendrik zeigt eine Bandbreite an vielen Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht sinnvoll sind. Hierbei handelt es sich oft um den Überbegriff ADL (Activity Daily Life). Ganz nach dem Motto „...wer mit seinem Körper trainiert, braucht kein Fitnessstudio...!“ und by the Way ...KEINE Zusatzgeräte! Welcome to your Body (Filmen erlaubt!)

## **AK 12 - FlooMo / Referent: Serkan Vural**

FlooMo ist eine kombinierte Body & Mind/Dance Conditioning Class. FlooMo wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Extreme Bedeutung hat die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers flüssig und koordiniert. Stärke und Flexibilität in diesen drei Ebenen ermöglichen es, die täglichen Aktivitäten besser auszuführen. FlooMo ist für jeden leicht umsetzbar, die sofort genauso im Verein wie im Studio umgesetzt werden kann.

## **AK 13 - Wirbelsäule - Therapie trifft Fitness / Referent: Andreas Goller**

Viele Übungen in der Rückenstunde basieren auf therapeutischen Konzepten wie Brügger, Klein-Vogelbach, PNF usw. In dieser Stunde treffen ganz unterschiedliche Ansätze aufeinander. Es entsteht ein spannendes Kurs-Profil mit viel Raum für Neues.

## **AK 14 - Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper / Referent: Christian Lutz**

Die perfekte Klasse zum Abschluss eines aufregenden Convention-Tages voller neuer Eindrücke und körperlicher Herausforderung. Entspanne Deinen Körper und Geist mit fließenden und beruhigenden Bewegungen, die Deine Energie zurückbringen. Lerne Deinem Körper Kraft und Beweglichkeit auf eine angenehme und freudvolle Weise zurückzugeben.

## **AK 15 - DISCO PARTY / Referent: Hendrik Schulz**

DISCO PARTY ist das ultimative Dancekonzept im Kursbereich! Leicht erlernbare Bewegungsabfolgen zu den angesagten Discoclassics garantieren ein schweißtreibendes Discodance-Feeling. Dieses Kursformat ist absolut für Jedermann! Gute Laune, Spaß und fröhliche Musik – darauf muss man sich einfach bewegen! Einfache Moves lassen Dein Herz bei der Party höher schlagen! Let's have a Party!

## **AK 16 - RückenFit X Dimension / Referent: Serkan Vural**

Lerne, wie Du Haltungs- und Rückenproblemen in Zukunft effektiv vorbeugst. Und dazu braucht es mehr als ein Schonprogramm! Mit funktionellen Übungen, die Deinen Alltagsbewegungen nachempfunden sind, kräftigst du in diesem Workshop deine Tiefenmuskulatur und stabilisierst Deine Wirbelsäule. Ich stelle sicher, dass Du Deinen Rücken nicht falsch belastest und gebe Dir außerdem Tipps für ein rückenfreundlicheres Verhalten im Alltag mit auf den Weg.

## **Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)**

<b>Andreas Goller</b>	Heil- und Sportheilpraktiker, Fitness- und angehender Medizinpädagoge, national und internationaler Presenter verschiedener Bewegungs- und Fitnesskonzepte
<b>Christian Lutz</b>	Inhaber des Pilates-Studios „Pilatespeople“, Pilates-Ausbilder, Yoga-Lehrer
<b>Hendrik Schulz</b>	Sport- und Gymnastiklehrer, internationaler Presenter sowie Dozent im Fitness- und Wellnessbereich
<b>Serkal Vural</b>	Personal Fitness Coach, Fitness Coach 1. Bundesliga Fußball; Hertha BSC Berlin, Group Fitness Instructor, Tanzlehrer

**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](mailto:hans-peter.kress@tvm.org) oder [andrea.kuhl@tvm.org](mailto:andrea.kuhl@tvm.org)