

ANMELDUNG

Meldeschluss: 17.04.2025

Hiermit melde ich mich für die Fitness- und Aerobic-Convention am 17. Mai 2025 in Montabaur an:

Teilnahmebeitrag:

- 69,00 EUR Vereinsmitglieder* mit GYM CARD/DTB-ID
 74,00 EUR Vereinsmitglieder* ohne GYM CARD/DTB-ID
 99,00 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"/>
11.35 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.20 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.55 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEPA Lastschrift-Mandat Gläubiger ID: DE40 2220 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 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.

Teilnahmebeitrag: _____ EUR

Kontoinhaber*in	
Anschrift	
IBAN	
BIC	

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

Ort/Datum Unterschrift Teilnehmer*in/Kontobevollmächtigte*

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 E-Mail oder Post an den

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
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. und 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 Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Die Teilnehmenden erhalten eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmeldeschluss.

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. 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 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. 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 949084-153
E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org

Andrea Kuhl
T 0261 949084-158
E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org

www.tvm.org



Foto: Unsplash © Anna Stampfli

GYMWELT

Fitness- und Aerobic-Convention 2025

Samstag, 17. Mai 2025
Montabaur

www.tvm.org

Meldeschluss:
17.04.2025

turnen bewegt

Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 MAMMA MIA - Musical Dance Natascha Gohl	AK 2 Starke Gelenke mit dem Loop-Band Heike Oellerich	AK 3 Lowimpact Workout Katharina Metzler	AK 4 Antara® Rücken Volker Kipp
11.35 - 12.50 Uhr	AK 5 Your soul on the Beat Natascha Gohl	AK 6 Altes Handtuch - Neues Training Heike Oellerich	AK 7 Move your back Katharina Metzler	AK 8 Antara® Age mit 2 Stäben Volker Kipp
Mittagspause				
13.20 - 14.35 Uhr	AK 9 Flexibility im Flow Natascha Gohl	AK 10 Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät Heike Oellerich	AK 11 Relax your back Katharina Metzler	AK 12 Antara® Schulter/Nacken Volker Kipp
14.55 - 16.10 Uhr	AK 13 Yoga & Relax Natascha Gohl	AK 14 Rückenmobilität - fühl dich geschmeidig und frei Heike Oellerich	AK 15 Cool Down in motion Katharina Metzler	AK 16 Stretch/Relax Volker Kipp

Die Arbeitskreise:



Natascha Gohl

AK 1: MAMMA MIA - Musical Dance

Step by Step entsteht eine kleine Choreografie zu einem Song aus Mamma Mia.

AK 5: Your soul on the Beat

Erlebe eine Class voller Harmonie und Leidenschaft. Lasse dich durch sanfte fließende Bewegungen und gefühlvolle Musik verzaubern.

AK 9: Flexibility im Flow

Dieses fließende Workout hilft dir, deinen Bewegungsradius zu erweitern, deine Flexibilität zu verbessern und dein funktionelles Training zu optimieren. Sanfte Stretch- sowie Balance-Einheiten steigern dein Wohlbefinden während und nach dem Workout.

AK 13: Yoga & Relax

In dieser Stunde dehnt du deinen gesamten Körper. Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung stehen im Vordergrund.



Heike Oellerich

AK 2: Starke Gelenke mit dem Loop-Band

Erwecke das volle Potenzial deiner Gelenke für eine befreite Gelenkamplitude. Inspiriert von den tensegral-elastischen Eigenschaften des Loop-Bandes, verbessern wir das intrastrukturelle Zusammenspiel sowohl im Gelenk als auch die koordinative Kontinuität von Gelenkketten innerhalb natürlicher Bewegungsabläufe. Erlebe wie durch fasziensorientiertes Training zur Musik mehr funktionale Stärke erreicht und Belastungen körperweit kompensiert werden können.

AK 6: Altes Handtuch - Neues Training

Du glaubst, du kennst schon alle Übungen mit Handtuch? Dann lass dich begeistern von einer Musterstunde voller Überraschungsmomente! Das Training mit dem gering elastischen Zusatzgerät ist ideal für Fasziensfitness, denn es schafft Verschieblichkeit auch in den tiefen Körperstrukturen und macht den Weg frei für unmittelbare Kraftübertragung und volle Leistungsfähigkeit. Auch der emotionale Aspekt kommt nicht zu kurz, indem mentale Spannungen explosiv gelöst werden. Bitte Handtuch ca. 80x130 cm (möglichst Mikrofaser) mitbringen!

AK 10: Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät

Hinlegen? Nein, kreativ sein! Geschickt wird die gerollte Matte als Zusatzgewicht, instabiler Untergrund oder Hürde genutzt. Dafür werden vielfältige Kompetenzen, großräumige Ausführungen und der Einsatz faszialer Fähigkeiten gebraucht. Das bedeutet Allround-Fitness mit wenig Aufwand, großem Trainingspotenzial und viel Spaß. Lass dich von den vielseitigen Eigenschaften einer Matte überraschen und effektiv herausfordern.

AK 14: Rückenmobilität - fühl dich geschmeidig und frei

Rückenschmerzen ade! Wir nutzen wieder die volle Leistungsbandbreite des Rückens für natürliche Motorikkompetenz und Schmerzfreiheit. Unter Einbeziehung der faszialen Leitbahnen werden Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit gleichermaßen gefordert, sodass eine dreidimensionale Dynamik entsteht und jede Faser der Rumpfstrukturen automatisch in naturgemäße Bewegungsmuster integriert wird. Der Einsatz von Zusatzgeräten erweitert die Anforderungen und liefert Allround-Fitness und langfristige Rückengesundheit.



Katharina Metzler

AK 3: Lowimpact Workout

... ein Workoutkurs, der sanft aber effektiv die Fitness steigert. Geeignet für jeden, der sich gerne auf den Beat der Musik bewegt, nicht springen aber trotzdem schwitzen möchte.

AK 7: Move your back

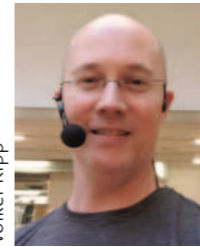
... ein aktiver Rückenkurs, der die großen Muskelgruppen und Stabilisatoren kräftigt, als auch alle großen Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert. Kombinationsübungen aus Mobilisation und Basisübungen bilden das Gerüst der Kursstunde. Modern, kurzweilig und funktional.

AK 11: Relax your back

... eine sanfte Rückenstunde, die kurz gesagt einfach guttun soll. Das Fasziengewebe wird durch Schwungübungen gelockert, alle Gelenke bewegt und die Muskulatur nachhaltig entspannt. Wohltuend, dynamisch und erfrischend neu.

AK 15: Cool Down in motion

... ein regeneratives Kursprogramm, welches größtenteils auf der Matte stattfindet. Bei diesem Konzept wird Bewegung als Mittel zur Entspannung betrachtet. Lass dich vom Beat der Musik treiben und tue dir mittels Kombinationsübungen aus Stretch und Mobilisation etwas Gutes.



Volker Kipp

AK 4: Antara® Rücken

Gesunder und starker Rücken, optimale Körperhaltung und starke Mitte sind das Thema jeder Antara®-Stunde. Hier werden alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule in der Stunde fließend miteinander verbunden.

AK 8: Antara® Age mit 2 Stäben

Die Stäbe sind ein super cooles Hilfsmittel, welches vielseitig eingesetzt werden kann.

Erfahre selbst, wie die Stäbe in den Übungen unterstützend wie auch intensivierend wirken. Dabei geht es darum die Kompetenzen zu verbessern, die für den Alterungsprozess relevant sind.

AK 12: Antara® Schulter/Nacken

Schulter und Nacken etwas Gutes tun. Die stabilisierende Muskulatur von Schulter und Halswirbelsäule stärken, um der bewegenden Muskulatur wieder die Möglichkeit zu geben, ihre eigentliche Aufgabe zu erfüllen - das sind die Ziele dieser Stunde.

AK 16: Stretch/Relax

Ein schöner Abschluss der Convention mit einem wohltuenden Stretch und Relax.



Foto: fotolia © Petra Schüller



Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Telefon: 0261 949084-0

E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org

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 Sportlerwachsenbildung, 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 GYMCARD/DTB-ID

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

Informationen rund um die Bildungsmaßnahmen

erhalten Sie beim Turnverband Mittelrhein:

Hans-Peter Kress Tel.: 0261 949084-153 · E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org
Andrea Kuhl Tel.: 0261 949084-158 · E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org
www.tvm.org