

## ANMELDUNG

Meldeschluss: 17.10.2025

Hiermit melde ich mich für die Convention Pilates & Yoga am 15. November 2025 in Koblenz an:

**Teilnahmebeitrag:** Frühbucher\*in bis 17.07.2025 Normalbucher\*in bis 17.10.2024

GYMCARD-/DTB-ID-Preis  69,00 EUR  89,00 EUR  
Regulärer Preis  79,00 EUR  99,00 EUR

Name, Vorname

Straße (privat)

PLZ, Ort (privat)

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Verein/OrganisationGYMCARD-Nr./DTB-ID

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

Zeit	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
10.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.45 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 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.

Teilnahmebeitrag: \_\_\_\_\_ EUR

Kontoinhaber*in	
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](http://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](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. und 3. 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. 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“, ÜL-B Sport in der Prävention und für alle DTB-Trainer\*in-Zertifikate 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](mailto:hans-peter.kress@tvm.org)

Andrea Kuhl

T 0261 949084-158

E-Mail: [andrea.kuhl@tvm.org](mailto:andrea.kuhl@tvm.org)

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



Foto: Unsplash - Marj Gillis

**GYMWELT**

**Convention 2025  
Pilates & Yoga**

**Samstag, 15. November 2025  
Koblenz**

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

Meldeschluss:  
17.10.2025

turnen bewegt

## Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	WS 101 <b>Stuhl-Yoga</b> Katrin Henrich-Bautz	WS 102 <b>Pilates mit Rolle und Ring</b> Christian Lutz	WS 103 <b>Yoga meets HIIT</b> Bianca Scherhag	WS 104 <b>Pilates Flow</b> Corinna Michels
11.30 - 12.45 Uhr	WS 201 <b>Kraft und Balance: Thematische Yoga-Flows für jede Tageszeit</b> Katrin Henrich- Bautz	WS 202 <b>Pilates für Athlet*innen</b> Christian Lutz	WS 203 <b>Yoga - Die Wichtigkeit des Atmens</b> Bianca Scherhag	WS 204 <b>Medical Pilates - Fokus Beckengürtel / Hüftgelenk</b> Corinna Michels
Mittagspause				
13.15 - 14.30 Uhr	WS 301 <b>Yoga für die Mitte des Lebens</b> Katrin Henrich-Bautz	WS 302 <b>Neuro-Athletik meets Pilates</b> Christian Lutz	WS 303 <b>Flow and glow - Wie Yoga dich zum Strahlen bringt</b> Bianca Scherhag	WS 304 <b>Pilates - „Roll on“</b> Corinna Michels
14.45 - 16.00 Uhr	WS 401 <b>Yoga in Harmonie: Gleichgewicht und Selbstbe- wusstsein</b> Katrin Henrich-Bautz	WS 402 <b>Pilates Flow</b> Christian Lutz	WS 403 <b>Yoga - für einen starken Core</b> Bianca Scherhag	WS 404 <b>Pilates - Kör- perliche und mentale Stärke mit Pilates</b> Corinna Michels

## Die Workshops:



Bereiche wie den Rücken, Nacken und Schultern ansprechen, die oft von Steifheit und Schmerzen betroffen sind.

### WS 201: Kraft und Balance: Thematische Yoga-Flows für jede Tageszeit

In diesem Workshop erkunden wir verschiedene themenbezogene Yoga-Flows, die speziell entwickelt wurden, um den Körper zu stärken, den Tag kraftvoll zu beginnen, zwischendurch eine erfrischende Pause einzulegen

### WS 101: Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga konzentriert sich auf einfache Yoga-Übungen, die im Sitzen oder mit Hilfe eines Stuhls durchgeführt werden können. Diese Übungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und Stress abzubauen, ohne den Körper übermäßig zu belasten. Typische Übungen umfassen Atemtechniken, sanfte Dehnungen und leichte Körperhaltungen. Sie können auch spezifische

oder den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen. Jeder Flow ist darauf ausgerichtet, wenig Zeit in Anspruch zu nehmen und gleichzeitig maximale Wirkung zu erzielen.

### WS 301: Yoga für die Mitte des Lebens

Hormonelle Änderungen beeinflussen nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unsere körperliche Gesundheit. Zusätzlich haben viele Menschen in dieser Lebensphase mit mentalen Herausforderungen zu kämpfen. Stress, Angst oder Unsicherheiten können überwältigend sein. Durch gezielte Yoga-Flows können wir den Körper stärken, Flexibilität fördern und die innere Balance wiederherstellen. Insgesamt bietet Yoga in dieser Lebensphase nicht nur körperliche Vorteile, sondern stärkt auch das mentale und emotionale Wohlbefinden.

### WS 401: Yoga in Harmonie: Gleichgewicht und Selbstbewusstsein

Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Unser Yoga-Kurs verbindet die Kraft der traditionellen Yoga-Praxis mit der beruhigenden Schönheit der Musik, um ein harmonisches Gleichgewicht zu schaffen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sie werden durch eine Reihe von sanften Yoga-Übungen geführt, die darauf abzielen, Ihren Körper zu kräftigen, Ihre Flexibilität zu verbessern und Ihren Geist zu beruhigen. Die harmonischen Klänge führen Sie sanft durch jede Asana, während Sie sich darauf konzentrieren, Ihre Atmung zu vertiefen und Ihre Gedanken zu beruhigen.



Christian Lutz

### WS 102: Pilates mit Rolle und Ring

Nutze den Pilates-Ball und die Pilates-Rolle um deine Teilnehmer zu fördern und zu fordern. Vertiefe das Verständnis für die Übungen, schaffe Unterstützung und kreierte neue Herausforderung für dein Training und deine Stunden.

### WS 202: Pilates für Athlet\*innen

Athlet\*innen, ob Weekend-Warrior oder ambitionierte Amateure und Profis brauchen ein etwas modifiziertes Pilates-Training. Erfahre wie du deine Stunden an diese anspruchsvolle Klientel anpassen kannst und sei gespannt auf eine Stunde, die auch dich fordert und fördert.

### WS 302: Neuro-Athletik meets Pilates

Nutze die Erkenntnisse der Neuroathletik für deine Pilates-Stunden. Mit einfachen Übungen, z.B. für die Augen, löst du Verspannungen, wirst beweglicher, verbesserst deine Balance und/oder deine Koordination. Sei gespannt, wie du mit kleinem Aufwand deutliche Verbesserungen bei dir und anderen erzielen kannst.

### WS 402: Pilates Flow

Eine Pilates-Stunde im Fluss für ein gutes Bewegungsgefühl, gute Laune und dein Wohlbefinden. Atmung und Bewegung fließen im Einklang und geben dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Mühelosigkeit auch bei fortgeschrittener und herausfordernden Übungen.

### WS 103: Yoga meet HIIT

Effektives High-Intensity-Intervall-Training gepaart mit kraftvollen Yoga-übungen. Der Puls steigt und die Kraft-Ausdauer wird gefordert. Durch

Yoga(Flows) werden Kraft, Beweglichkeit und Stabilität trainiert. Zwei effektive Trainingsarten in einem.



Bianca Scherhag

### WS 203: Yoga - Die Wichtigkeit des Atmens

Dass wir unseren Atem brauchen um zu überleben liegt auf der Hand. Aber auch im Yoga spielt er eine tragende Rolle. Der Atem ist an das Nervensystem gekoppelt und schlägt damit eine Brücke zwischen Körper und Geist. Und genau diese Verbindung nutzt das Yoga. Der Fokus liegt auf der richtigen Atemtechnik - kombiniert mit körperlichen Übungen/Haltungen und den Facetten, die die Yogaatmung bietet.

### WS 303: Flow and glow - Wie Yoga dich zum Strahlen bringt

Kennst du dieses schöne Gefühl nach dem Yoga? Dein Körper fühlt sich stark, dein Geist entspannt und klar. Du bist voller Energie und strahlst genau dies auch aus. Es gibt viele Gründe, warum Yoga auf so vielen Ebenen positiv auf dich wirkt. In diesem Workshop bringen wir uns durch anregende Flows von innen heraus zum Strahlen.

### WS 403: Yoga - für einen starken Core

Eine kräftige Körpermitte gibt uns Stabilität und Halt bei alltäglichen Bewegungsabläufen. Zu unserem Core-System gehören neben der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur auch der Beckenboden. Dieser Workshop beinhaltet Übungen und Haltungen aus dem Yoga sowie Impulse zu einem ganzheitlichen Tiefenmuskulaturtraining.



Corinna Michels

### WS 104: Pilates Flow

Bewegungsfluss – mühelos von einer Bewegung in die nächste gleiten und so die besondere Harmonie von Bewegung und Atmung im Einklang genießen. Klassische und kreative Pilates-Moves bilden den roten Faden durch die ganze Stunde – Training mit Genuss!

### WS 204: Medical Pilates - Fokus Beckengürtel/Hüftgelenk

Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen das Becken als Bindeglied von Ober- und Unterkörper sowie das Hüftgelenk als zentraler Bestandteil für Beweglichkeit und Stabilität. Aus unterschiedlichen Blickwinkeln tauchen wir in diesen Raum ein und erweitern kreativ den Übungspool.

### WS 304: Pilates- „Roll on“

Wacklig – herausfordernd – taktill verstärkend – Bewegung erleichternd ... Wertvolle Trainingsreize für das Gleichgewicht, die Stabilität und auch die Koordination. Lass dich inspirieren.

### WS 404: Pilates Strength - Körperliche und mentale Stärke mit Pilates

Dass Pilates-Training die Widerstandsfähigkeit des Körpers stärkt ist längst bekannt! Es fördert seine Flexibilität, kräftigt, gleicht Dysbalancen aus und optimiert damit die äußere Haltung. Und mehr als das, auch die mentale Kraft und damit die Fähigkeit, in stressigen und herausfordernden Situationen widerstandsfähig zu bleiben, kann mit Pilates gesteigert werden. In diesem Workshop fördern wir die Kraft bewusst für beide Bereiche!



## 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