

ANMELDUNG**Meldeschluss: 13.05.2026**

Hiermit melde ich mich für die Fitness- und Aerobic-Convention am 13. Juni 2026 in Montabaur an:

Teilnahmebeitrag:

- 69,00 EUR Vereinsmitglieder* mit GYMCARD/DTB-ID
- 74,00 EUR Vereinsmitglieder* ohne GYMCARD/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 GYMCARD-Nr./DTB-ID

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

Zeit	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
10:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11:35 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13:20 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:55 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SEPA Lastschrift-Mandat Gläubiger ID: DE40 ZZZ0 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	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>
IBAN	<input type="text"/>
BIC	<input type="text"/>

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 E-Mail oder Post an den

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
E-Mail: andrea.kuhl@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 Lizzenzen Trainer*in-C-Breitensport, ÜL-C, „Turnen allgemein“ & „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



GYMWELT

Fitness- und Aerobic-Convention 2026

**Samstag, 13. Juni 2026
Montabaur**

www.tvm.org

**Meldeschluss:
13.05.2026**

turnen bewegt



Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10:00 - 11:15 Uhr	AK 1 EnergyStep - Power & Spaß... Adriano Valentini Bitte Step mitbringen!	AK 2 Glutes & Core Intensive Fabian Sprinz	AK 3 POUND® Sarah Rose	AK 4 Fitness Pilates Esben Aalvik
11:35 - 12:50 Uhr	AK 5 Aerobic-Interval - Effektiv ohne Choreografie! Adriano Valentini Bitte Step mitbringen!	AK 6 Step Up Reloaded - Das Step-Comeback Fabian Sprinz Bitte Step mitbringen!	AK 7 Tabata 20/10 - Intervalltraining Sarah Rose	AK 8 Bodyshape Symphonica Esben Aalvik
Mittagspause				
13:20 - 14:35 Uhr	AK 9 Core & Stability - Stärke deine Körpermitte! Adriano Valentini Bitte Step mitbringen!	AK 10 Strong Beats - Kraft trifft Musik Fabian Sprinz	AK 11 Easy Step-Aerobic im 3/4-Takt Sarah Rose Bitte Step mitbringen!	AK 12 Flow Aerobic im 3/4-Takt Esben Aalvik
14:55 - 16:10 Uhr	AK 13 Bauch, Beine, Po Step - Straff & Fit mit dem Step! Adriano Valentini Bitte Step mitbringen!	AK 14 Mobility & Flow - Beweglich & Stark zugleich Fabian Sprinz	AK 15 DAYO Sarah Rose	AK 16 Abba Mania Esben Aalvik

Die Arbeitskreise:

Adriano Valentini

AK 1: EnergyStep - Power & Spaß für deine Fettverbrennung!

Kreative Schrittfolgen und mitreißende Beats – dieses Step-Aerobic-Training bringt dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und lässt die Kalorien purzeln! Perfekt für alle, die Ausdauer verbessern, Fett verbrennen und mit Spaß in Bewegung bleiben wollen. Level: Mittelstufe - Bitte Step mitbringen.

AK 5: Aerobic-Interval - Effektiv ohne Choreographie!

Maximiere deine Fettverbrennung mit einem einfachen, aber intensiven Intervall-Workout! Ohne komplizierte Choreografie, dafür mit kraftvollen

Aerobic-Moves und effektiven Intervallen – für mehr Ausdauer, Energie und einen aktiven Fettstoffwechsel.

AK 9: Core & Stability - Stärke deine Körpermitte!

Ein stabiler Rumpf ist die Basis für eine starke Haltung, mehr Balance und weniger Rückenschmerzen. In diesem Training kräftigst du gezielt deine Tiefenmuskulatur mit funktionellen Übungen für Bauch, Rücken und Rumpf. Ideal für alle, die ihre Stabilität, Koordination und Körperkontrolle verbessern möchten!

AK 13: Bauch, Beine, Po Step - Straff & Fit mit dem Step!

Nutze den Step als effektives Trainings-Tool, um gezielt Bauch, Beine und Po zu formen! Mit abwechslungsreichen Übungen kombinieren wir Kräftigung und Ausdauer für ein straffes und definiertes Körpererfühl. Perfekt für alle Fitnesslevel! Bitte Step mitbringen.

Fabian Sprinz

AK 2: Glutes & Core Intensive

Hier brennt der Core! Ein energiegeladenes Training mit Fokus auf Gesäß- und Rumpfmuskelatatur – moderne Moves, effektive Tools und maximaler Muskelreiz inklusive.

AK 6: Step Up Reloaded - Das Step-Comeback

Step is back – smarter, fitter, klarer! Dich erwarten dynamische Step-Elemente mit modernen Beats, klaren Linien und optionalen Intervallen. Perfekt für alle, die Step-Workouts neu entdecken wollen – ganz ohne komplizierte Choreografien. Bitte Step mitbringen.

AK 10: Strong Beats - Kraft trifft Musik

Hier verschmelzen Power und Rhythmus: Ein intensives Bodyweight-Workout im Takt der Musik. Mitreißende Beats treiben dich durch kraftvolle Sets – pure Motivation und Power.



AK 14: Mobility & Flow - Beweglich & Stark zugleich

Wir kombinieren Bewegungsabläufe aus Yoga, Pilates und Stretching, um neben gezielten Dehnungen auch ein sanftes Stabilisatortraining zu erhalten. Ideal als Prehab, Cooldown oder zur Förderung deiner Alltagsfitness.

Sarah Rose

AK 3: POUND®

POUND® ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX® verwandelst du dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer!

AK 7: Tabata 20/10 - Intervalltraining

Freu dich auf viele neue Ideen und Übungen für eines der beliebtesten Intervalltrainingsformate. Ein Block besteht aus 8 x 20 Sekunden Training und dazwischen liegen jeweils 10 Sekunden Pause. In diesem Sinne – mach dich bereit! 4...3...2...1...GO!

AK 11: Easy Step-Aerobic

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: DAYO

Beim Dance Yoga – DAYO – verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet.

Esben Aalvik

AK 4: Fitness Pilates

Fitness Pilates ist ein modifiziertes Pilates-Konzept mit allen Pilates-Basic-Übungen. Aber einfacher gehalten, damit ist es für die Teilnehmenden leichter ist, die Übungen auszuführen. Für alle.

AK 8: Bodyshape Symphonica

Erlebe eine etwas andere Bodyshape-Stunde. Die Kräftigungsübungen werden zu klassischer Musik ausgeführt. Für alle.

AK 12: Flow Aerobic im 3/4-Takt

Genieße den 3/4-Takt mit fließenden, klaren und ausdrucksvoollen Bewegungen. Für alle.

AK 16: Abba Mania

Abba Mania ist eine Aerobic-Class mit Abba-Musik. Einfach, schön und für alle leicht mitzumachen.

Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V. • Rheinau 10 • 56075 Koblenz
Telefon: 0261 949084-0
E-Mail: geschaefsstelle@tvm.org • Internet: www.tvm.org

Bei uns finden Sie:

Lehrgangsmaßnahmen 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 Sporterwachsenenbildung, sind intensiv geschult und verfügen über abwechslungsreiche Lehrmethoden.

Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Koblenz

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

Günstige Preise / Rabatt 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

