

**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):	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
Zeit			
10:00 Uhr			
11:35 Uhr			
13:20 Uhr			
14:55 Uhr			

**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\*r

**Organisatorisches**

**Anmeldeverfahren**  
Anmeldungen müssen grundsätzlich online (www.tvmm.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@tvmm.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 „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@tvmm.org  
  
Andrea Kuhl  
T 0261 949084-158  
E-Mail: andrea.kuhl@tvmm.org

**www.tvmm.org**



**GYMWELT**

**Fitness- und Aerobic-Convention 2026**

**Samstag, 13. Juni 2026  
Montabaur**

[www.tvmm.org](http://www.tvmm.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 <b>EnergyStep - Power &amp; Spaß... Adriano Valentini</b>  <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 2 <b>Glutes &amp; Core Intensive Fabian Sprinz</b>	AK 3 <b>POUND® Sarah Rose</b>	AK 4 <b>Fitness Pilates Esben Aalvik</b>
11:35 - 12:50 Uhr	AK 5 <b>Aerobic-Inter- vall - Effektiv ohne Choreo- grafie! Adriano Valentini</b>	AK 6 <b>Step Up Reloa- ded - Das Step- Comeback Fabian Sprinz</b>  <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 7 <b>Tabata 20/10 - Intervalltrain- ing Sarah Rose</b>	AK 8 <b>Bodyshape Symphonica Esben Aalvik</b>
Mittagspause				
13:20 - 14:35 Uhr	AK 9 <b>Core &amp; Stability - Stärke deine Körpermitte! Adriano Valentini</b>	AK 10 <b>Strong Beats - Kraft trifft Musik Fabian Sprinz</b>	AK 11 <b>Easy Step- Aerobic Sarah Rose</b>  <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 12 <b>Flow Aerobic im 3/4-Takt Esben Aalvik</b>
14:55 - 16:10 Uhr	AK 13 <b>Bauch, Beine, Po Step - Straff &amp; Fit mit dem Step! Adriano Valentini</b>  <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 14 <b>Mobility &amp; Flow - Beweg- lich &amp; Stark zugleich Fabian Sprinz</b>	AK 15 <b>DAYO Sarah Rose</b>	AK 16 <b>Abba Mania Esben Aalvik</b>

Die Arbeitskreise:

Adriano Valentini

**AK 1: EnergyStep - Power & Spaß für deine Fettverbrennung!**  
Kreative Schrittfolgen und mitreißende Beats – dieses Step-Aerobic-Train-  
ing 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-Intervall - 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 Kräf-  
tigung und Ausdauer für ein straffes und definiertes Körpergefühl. 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 Rumpfmuskulatur – 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-Wor-  
kout im Takt der Musik. Mitreißende Beats treiben dich durch kraftvolle  
Sets – pure Motivation und Power.



Foto: Unsplash © Alexandra Tran

**AK 14: Mobility & Flow - Beweglich & Stark zugleich**  
Wir kombinieren Bewegungsabläufe aus Yoga, Pilates und Stretching, um  
neben gezielten Dehnungen auch ein sanftes Stabilisatorentraining zu  
erhalten. Ideal als Prehab, Cooldown oder zur Förderung deiner Alltags-  
fitness.

Sarah Rose

**AK 3: POUND®**  
POUND® ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlag-  
zeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint  
Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isome-  
trische 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 Choreo-  
grafie, 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, Beweglich-  
keit, 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 ausdrucksvollen Bewe-  
gungen. 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: geschaeftsstelle@tvm.org • Internet: www.tvm.org

Bei uns finden Sie:

**Lehrgangsmaßnahmen mit Qualität**  
Unsere Lehrteams besitzen umfangreiches Know-how aus langjähriger Er-  
fahrung 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 Sporterwachsenen-  
bildung, 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 Se-  
niorensport 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

