

ANMELDUNG Meldeschluss: 23.10.2026

Hiermit melde ich mich für die Convention Pilates & Yoga am 21. November 2026 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag:	Frühbucher*in bis 23.07.2026	Normalbucher*in bis 23.10.2026
GYMCARD-/DTB-ID-Preis	<input type="checkbox"/> 69,00 EUR	<input type="checkbox"/> 89,00 EUR
Regulärer Preis	<input type="checkbox"/> 79,00 EUR	<input type="checkbox"/> 99,00 EUR

Name, Vorname	
Straße (privat)	
PLZ, Ort (privat)	
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	
Verein/Organisation	GYMCARD-Nr./DTB-ID

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

Zeit	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
10:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:45 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**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.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: ausbildung@tvmm.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	Andrea Kuhl
T 0261 949084-153	T 0261 949084-158
E-Mail: hans-peter.kress@tvmm.org	E-Mail: andrea.kuhl@tvmm.org

www.tvmm.org



Foto: Unsplash © Alex Shaw



GYMWELT

Convention 2026  
Pilates & Yoga

Samstag, 21. November 2026  
Koblenz

www.tvmm.org

Meldeschluss:  
23.10.2026

Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10:00 - 11:15 Uhr	WS 101 Pilates: Fokus Strength Corinna Michels	WS 102 Pilates for Health - Schul- ter & Nacken Christian Lutz	WS 103 Antara®- Schwerpunkt Atmung Volker Kipp	WS 104 Aus der Dynamik in die Statik - Schulung der Körperwahr- nehmung Andrea Flach-Meyerer
11:30 - 12:45 Uhr	WS 201 Pilates Flow Corinna Michels	WS 202 Reformer on Mat Christian Lutz	WS 203 Antara®- Schwerpunkt Rotation Volker Kipp	WS 204 Stabilität und Leichtigkeit Andrea Flach-Meyerer
Mittagspause				
13:15 - 14:30 Uhr	WS 301 Medical Pilates: Fokus Wirbelsäule Corinna Michels	WS 302 Pilates Variati- onen Christian Lutz	WS 303 Antara®- Schwerpunkt Schwung und Schwungk- ontrolle Volker Kipp	WS 304 Im ruhigen Flow die Atemräume öffnen Andrea Flach-Meyerer
14:45 - 16:00 Uhr	WS 401 Pilates: Fokus Stretch Corinna Michels	WS 402 Pilates Flow Christian Lutz	WS 403 Stretch/Relax Volker Kipp	WS 404 Kleine Yogain- seln im Alltag Andrea Flach-Meyerer

Die Workshops:

Corinna Michels

**WS 101: Pilates: Fokus Strength**  
Erlebe eine herausfordernde Masterclass, die gezielt deine Kraft und Stabilität verbessert. Im Zentrum steht das Training in Spannungsketten - Tensegrity. So stärkst du in abwechslungsreichen Übungen sowohl deine Tiefenmuskulatur wie auch große Muskelgruppen.

**WS 201: Pilates Flow**  
Eine dynamische Masterclass mit kreativen Bewegungen und fließenden Übergängen. Atmung und Bewegung im Einklang. Mehrere kleine Flows können sowohl separat als auch als gesamte harmonische Übungsfolge in eigene Stunden einfließen.

**WS 301: Medical Pilates: Fokus Wirbelsäule**  
In dieser Masterclass steht der Rücken im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit

der Wirbelsäule verbessert. Diese Stunde ist ideal für alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen oder ihre Wirbelsäule nachhaltig unterstützen möchten.

**WS 401: Pilates: Fokus Stretch**  
Mit fließenden Dehnungen und Mobilisationen, mal wohltuend sanft, mal intensiv, steigern wir die Flexibilität und ermöglichen dem Körper mehr Leichtigkeit in den Bewegungen und ein gutes Körpergefühl.

Christian Lutz

**WS 102: Pilates for health - Nacken und Schulter**  
Beschwerden im Nacken-/Schulterbereich können viele Ursachen haben. Einseitige Belastungen im Alltag und Beruf, ungünstige Körperhaltung, zu viel oder zu wenig Belastung für die entsprechende Muskulatur, überlastete Augen u.v.m. Dieser Workshop zeigt dir Übungen, die bereits vorhandene Beschwerden lindern und solche, die dir helfen, Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich vorzubeugen. Ein hervorragender Erste-Hilfe-Kasten für dich und deine Kursteilnehmenden. Sei gespannt auf viele Ideen und Anregungen, die deine Pilates-Praxis bereichern.

**WS 202: Reformer on Mat**  
Erlebe die Übungen der Pilates-Reformer-Serie auf der Matte. Stelle dich einem herausfordernden Workout, dass dich begeistern wird. Ohne die Unterstützung der Federn werden die Übungen zu einer echten Herausforderung. Intermediate/ Advanced Level

**WS 302: Pilates Variationen**  
Du suchst nach neuen Ideen und Impulsen für deine Mattenstunden? Dann bist du hier genau richtig! Erlebe neue Variationen und Ausführungen dir bekannter Pilates-Übungen, die deinen Unterricht beleben und deine Teilnehmer begeistern.



Foto: Fotolia © Bojan

**WS 402: Pilates Flow**  
Eine Stunde zum Genießen. In Harmonie mit deiner Atmung fließt du von einer Übung in die nächste und gibst dich der Choreographie hin, um dich am Ende einfach nur gut zu fühlen. Intermediate Level

Volker Kipp

**WS 103: Antara® - Schwerpunkt Atmung**  
In diesem Kurs steht die Atmung im Mittelpunkt. Mit gezielten Übungen wird die Körperhaltung und die Atemwahrnehmung geschult, um damit ein Aktivieren der tiefen Rückenmuskeln und des Beckenbodens zu erreichen. Eine eher ruhige und konzentrierte, aber trotzdem fordernde Stunde.

**WS 203: Antara® - Schwerpunkt Rotation**  
In dieser Antara®-Stunde liegt der Schwerpunkt auf Rotationsbewegungen - ein oft vernachlässigter, aber zentraler Bestandteil der Rückengesundheit. Durch kontrollierte, präzise Bewegungen wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert und die Wirbelsäule stabilisiert.

**WS 303: Antara® - Schwerpunkt Schwung und Schwungkontrolle mit einer Wasserflasche**  
In diesem Antara-Kurs dreht sich alles um kontrollierten Schwung. Mit einer gefüllten Wasserflasche lernst du eine Zusatzlast zu bewegen und Schwungbewegungen bewusst zu erzeugen, zu steuern und abzubremesen. Eine anspruchsvolle Arbeit für Rumpfstabilität, Tiefenmuskulatur und Koordination. Bitte 1l- oder 1,5l-PET-Flasche mitbringen!

**WS 403: Stretch/Relax**  
Ein schöner Abschluss der Convention. Nach einer Stretching-Einheit folgt eine entspannende Körperreise.

Andrea Flach-Meyerer

**WS 104: Aus der Dynamik in die Statik – Schulung der Körperwahrnehmung**  
Mutig und vertrauensvoll mit dem Blick nach vorne. Im Intervall aus dem fließenden Asanas in die Stabilität finden, um von dort wieder zu fließen. Über Körperwahrnehmung innere Zufriedenheit finden.

**WS 204: Stabilität und Leichtigkeit**  
Mit der sanften Kraft des Yoga, Spannungen lösen und somit Energie zum Fließen bringen. Ein Weg zu mehr Lebendigkeit und Freude an Bewegung.

**WS 304: Im ruhigen Flow die Atemräume öffnen**  
Atemräume mit Yogahaltungen und unterschiedlichen Atemübungen öffnen, um die Kraft des Atems zu entdecken. Weite und Klarheit, die somit auch auf emotionaler Ebene erlebbar wird.

**WS 404: Kleine Yogainseln im Alltag**  
Für Ruhe und Gelassenheit ist in unserem modernen Leben wenig Zeit. Kleine Yoga-Einheiten am Morgen oder/und Abend unterstützen, um in einer gesunden und ruhigen Mitte zu bleiben.

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 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

