



Africa Studio - stock.adobe.com

GYMWELT

1. Outdoor-Fitness-Convention 2026

**Samstag, 29. August 2026
Koblenz**

www.tvm.org

**Meldeschluss:
31.07.2026**

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

www.tvm.org



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 Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer der Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

Hinweis für alle Teilnehmenden:
Bitte denkt daran, dem Wetter entsprechende Sportbekleidung, gfs. Wechselkleidung und Sonnenschutzmittel mitzubringen. Bei sehr schlechten Wetterbedingungen stehen Sporthallen zur Verfügung, damit die Veranstaltung trotzdem angenehm ablaufen kann.

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

ANMELDUNG **Meldeschluss: 31.07.2026**

Hiermit melde ich mich für die 1. Outdoor-Fitness-Convention am 29. August 2026 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag:	Frühbucher*in bis 30.04.2026	Normalbucher*in bis 31.07.2026
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
10:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:45 Uhr	<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 _____

Programmablauf

Halle/ Zeit	Treffpunkt 1	Treffpunkt 2	Treffpunkt 3
10:00 - 11:15 Uhr	WS 101 Summer Step Aerobic - Spaß, Rhythmus, Fitness! Adriano Valentini <i>Bitte Step mitbringen!</i>	WS 102 Fitness Jumping Marcus Tilch	WS 103 Movement Basics & Body Control Fabian Sprinz
11:30 - 12:45 Uhr	WS 201 Fatburner Aerobic - Power, Rhythmus, Kalorienkiller! Adriano Valentini	WS 202 Core-Training Marcus Tilch	WS 203 Strength Circuit Fabian Sprinz <i>Bitte Step mitbringen!</i>
Mittagspause			
13:15 - 14:30 Uhr	WS 301 Outdoor-Walking - Fettstoffwechsel aktivieren, Natur erleben Adriano Valentini	WS 302 Functional Training Marcus Tilch	WS 303 HIIT & Sprint Intervals Fabian Sprinz
14:45 - 16:00 Uhr	WS 401 Stretch & Relax - Entspannung für Körper & Geist Adriano Valentini	WS 402 Core-Training mit Flexi-Bars Marcus Tilch	WS 403 Nature Recovery Flow Fabian Sprinz

Die Workshops:

Adriano Valentini

WS 101: Summer Step Aerobic – Spaß, Rhythmus, Fitness!

Bringe deinen Kreislauf in Schwung, stärke deine Muskeln und verbessere deine Ausdauer – mit einfachen Schrittfolgen zu mitreißender Musik. Perfekt für alle, die sich mit Spaß fit halten wollen. Jetzt mitmachen und durchstarten! Bitte Step mitbringen!

WS 201: Fatburner Aerobic – Power, Rhythmus, Kalorienkiller!

Erlebe ein energiegeladenes Aerobic-Workout, das deinen Stoffwechsel ankurbelt und die Fettverbrennung maximiert! Mit dynamischen Moves, mitreißender Musik und viel Spaß steigert du deine Ausdauer und bringst deinen Körper in Topform. Level: Mittelstufe

WS 301: Outdoor-Walking - Fettstoffwechsel aktivieren, Natur erleben

Ziel dieses Outdoor-Trainings ist es, durch gleichmäßiges Gehen im moderaten Intensitätsbereich die Fettverbrennung anzuregen und die Grundlagenausdauer zu stärken – unter freiem Himmel. Inhalte: Aufwärmen,



Foto: pexels © Aleksandar Andriev

Technikschulung (Haltung, Schrittlänge, Atmung), Walking-Einheiten im Grünen, Cool-down und Dehnung. Für alle Fitnesslevels geeignet – gelenkschonend, effektiv und wohltuend in der Natur!

WS 401: Stretch & Relax - Entspannung für Körper & Geist

Löse Verspannungen, verbessere deine Beweglichkeit und finde zur inneren Ruhe. Mit sanften Dehnübungen und entspannenden Atemtechniken bringst du Körper und Geist in Einklang – perfekt zum Abschalten und Wohlfühlen!

Marcus Tilch

WS 102: Fitness Jumping

Hast du Lust auf ein dynamisches Ganzkörperworkout? Fitness Jumping auf unseren speziellen Mini-Trampolinen bringt Ausdauer, Koordination und Kraft spielerisch in Schwung – und das auf eine richtig effektive Art. Die mitreißende Musik sorgt dabei für jede Menge Spaß, sodass das Training wie im Flug vergeht. In meiner Jumping-Stunde zeige ich dir klassische Moves, die das Workout zu einem echten Ganzkörpertraining machen. Komm vorbei und erlebe selbst, wie viel Freude Fitness Jumping macht – ich freue mich auf dich!

WS 202: Core-Training

Mach mit bei unserer Core-Training-Stunde und baue eine starke Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität und Kraft auf! Gemeinsam trainieren wir gezielt Bauch, Rücken und Beckenboden mit effektiven Übungen. Die Stunde ist für alle Fitnesslevels geeignet und hilft dir, deine Haltung zu verbessern. Freu dich auf ein abwechslungsreiches Training in angenehmer Atmosphäre. Sei dabei und bring deinen Körper in Balance – wir freuen uns auf dich!

WS 302: Functional Training

Komm zu meiner Functional-Training-Stunde und stärke deinen Körper ganzheitlich! Functional Training verbessert gezielt deine Bewegungen im Alltag, indem es ganze Muskelketten und Bewegungsmuster trainiert – nicht nur einzelne Muskeln. Mit abwechslungsreichen Übungen förderst du Kraft, Stabilität, Koordination und Mobilität auf effektive Weise.

Das Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet und hilft dir, fitter, beweglicher und verletzungsresistenter zu werden. Ich freue mich, wenn du dabei bist – lass uns gemeinsam durchstarten!

WS 402: Core-Training mit Flexi-Bars

Stärke deine Mitte und verbessere deine Körperhaltung bei meiner Core-Trainingsstunde mit Flexi-Bars! Mit den flexiblen Stäben trainieren wir gezielt deine Tiefenmuskulatur, stabilisieren deinen Rumpf und fördern gleichzeitig Koordination und Balance. Das effektive Workout bringt nicht nur Power in deinen Core, sondern macht auch richtig Spaß. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – komm vorbei, bring deine Energie mit und erlebe, wie stark dein Körperzentrum werden kann!

Fabian Sprinz

WS 103: Movement Basics & Body Control

Diese Einheit legt den Fokus auf präzise Bewegung, Körperkontrolle und technische Grundlagen. Über gezielte Mobility, funktionelle Drills und Techniktraining wird die Körperwahrnehmung verbessert – als Basis für jedes weitere Training. Ideal für alle Leistungsniveaus

WS 203: Strength Circuit

Ein funktionelles Ganzkörpertraining – intensiv, direkt und effektiv. Ideal für alle, die ihre Kraftreserven aktivieren wollen. Bitte Step mitbringen!

WS 303: HIIT & Sprint Intervals

Ein energiegeladenes Cardioformat, das Laufeinheiten, Intervalltraining und Kraftausdauertraining kombiniert. Die Einheit verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Belastbarkeit – Ideal für HIIT-Fans und alle, die Gas geben wollen.

WS 403: Nature Recovery Flow

Diese Einheit verbindet sanfte Mobilisation, Dehnungen und Achtsamkeit mit der regenerierenden Wirkung der Natur. Perfekt geeignet zur körperlichen und mentalen Erholung – ideal als Ausgleich zu intensiven Workouts. Atem und Bewegung lassen uns zur Ruhe kommen.

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 Sportlerwachsenenbildung, 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

