

ANMELDUNG

Meldeschluss: 12.05.2023

Hiermit melde ich mich für die Convention Pilates & Yoga am 10.06.2023 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag: Frühbucher*in bis 10.03.2023 Normalbucher*in bis 12.05.2023
GYMCARD-/DTB-ID-Preis 65,00 EUR 85,00 EUR
Regulärer Preis 75,00 EUR 95,00 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="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 2200 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.

Teilnehmerbeitrag: _____ EUR

Kontoinhaber	
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) oder schriftlich mittels hier abgedrucktem Meldeformular erfolgen.

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie für jede Person ein Anmeldeformular. Senden Sie dieses per Fax, E-Mail oder per Post an den

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
Fax: 0261/135-159
E-Mail: 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 Workshop und 3. 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, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen.

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 / DTB-Akademie 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 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. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen oder Verluste jeglicher Art.

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 135-153
E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org

Andrea Kuhl
T 0261 135-158
E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org

www.tvm.org



Foto: Andip - Pixabay

GYMWELT

Convention 2023 Pilates & Yoga

Samstag, 10. Juni 2023
Koblenz

www.tvm.org

Meldeschluss:
12.05.2023

turnenbewegt

Programmablauf

Halle/Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	WS 101 PNF - Proprio- rezeptive Neu- romuskuläre Faszilation Christina Klinkenberg	WS 102 Pilates für Hüfte und Knie Christian Lutz	WS 103 Flowing AthletiX - Yoga meets Athletic Sonja Wäger-Kuhn	WS 104 Entspannt - Gesund - Fit Kirsten Plachta
11.30 - 12.45 Uhr	WS 201 Faszien Power & Rebound Christina Klinkenberg	WS 202 Pilates... klas- sisch und pur Christian Lutz	WS 203 Die Macht des Atmens Sonja Wäger-Kuhn	WS 204 Yoga auf dem Stuhl - Für Jung und Alt Kirsten Plachta
Mittagspause				
13.15 - 14.30 Uhr	WS 301 Pilates - Ausrich- tung & Atmen Christina Klinkenberg	WS 302 Push it up - von der Matte in den Stand Christian Lutz	WS 303 Power Yoga Sonja Wäger- Kuhn	WS 304 Mit Achtsamkeit zu Stressbe- wältigung und Entspannung Kirsten Plachta
14.45 - 16.00 Uhr	WS 401 Yoga - Intuition & Bewusstsein Christina Klinkenberg	WS 402 Pilates Variati- onen Christian Lutz	WS 403 Flow with your Breath Sonja Wäger-Kuhn	WS 404 Meditation für den Alltag - ein Weg zu innerer Ruhe Kirsten Plachta

Die Workshops:

WS 101: PNF - Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilation

Die Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilation wurde in den 1940er Jahren in den USA entwickelt. Das Besondere an der PNF-Gymnastik ist die Aktivierung von schwachen oder nicht vorhandenen Muskeln durch diagonale und spiralförmige Bewegungsabläufe. PNF spricht die angeborenen und früh erlernten, jedoch im Laufe des Alltags vernachlässigten Reflexe und das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln an. Dabei basiert die PNF-Methode auf der Grundlage von Rezeptoren, die dafür verantwort-
lich sind, dass der Mensch einmal gelernte Bewegungsabläufe nicht vergisst – daher der Begriff „propriozeptiv“. Dabei arbeiten Gehirn, Rückenmark, Muskeln, Sehnen und Gelenke in einem komplexen System routiniert zusammen, um die geforderte Bewegung auszuführen.

WS 201: Faszien Power & Rebound

Kraft und Leichtigkeit in Form von federnden Bewegungen unterstreichen ein gutes Körpergefühl und eine gesunde Beweglichkeit.

Dieser Workshop zeigt Ideen für diese Kombination. Die Übungen vereinen Kraft und Rebounding und zeigen Beispiele wie aus einer bekannten Trainingsübung eine „Faszienübung“ wird... und dies ohne Zusatzgeräte.

WS 301: Pilates - Ausrichtung & Atmen

Die Atmung, als zentrales Element im Pilates, ermöglicht durch ihren gezielten Einsatz eine Aus- und Aufrichtung, welche von innen zu erspüren ist und von außen sichtbar wird - in deiner gesamten Ausstrahlung. Als eine Art Unterstützung in bewegten Zeiten, in denen es uns eventuell manchmal „den Atem verschlägt“, setzt der Workshop sein Augenmerk auf die Kräftigung und Entspannung der Atemmuskulatur. Mit Inspirationen aus der Franklin Methode.

WS 401: Yoga - Intuition & Bewusstsein

Yoga schafft eine Verbindung zwischen „Herz und Hirn“. Der Workshop übt Asanas und Pranayamas, welche Ajna Chakra (3. Auge) und Swadishdana Chakra (Sakral-/Nabelchakra) in Verbindung bringen. Diese Verbindung kann sich positiv auf deine Gedanken und Gefühle auswirken. Die Asanas wirken sensibilisierend und ausgleichend und bereichern dich in deiner Achtsamkeit.

WS 102: Pilates für Hüfte und Knie

Gesunde Hüften und Knie ein Leben lang. Diese Übungen werden dir helfen, Beschwerden vorzubeugen und vorhandene zu lindern. Funktionelle Übungen geben den Gelenken Kraft und Mobilität und bereiten dich auf die Anforderungen des Alltags und deines Lieblingssports optimal vor. Level: Alle

WS 202: Pilates... klassisch und pur

Traditionelle Übungen ohne Schnickschnack, aber mit Kick. Eine Pilates-Klasse für alle, die die Essenz der Pilates-Methode in einer fordernden Stunde erleben möchten. Egal, ob du mit Pilates-Beginnern arbeitest oder mit Pilates-Profis, du wirst mit Freude neue Ansätze für dein Training und deinen Unterricht erfahren. Level: Beginner bis Intermediate.

WS 302: Push it up - von der Matte in den Stand

Von der Rückenlage über die Stützübungen in den Stand. Jede Phase der Klasse wird von der vorhergehenden vorbereitet. Wie im Zeitraffer durchläufst du die einzelnen Stationen, die es braucht, um dich und deine Teilnehmer optimal auf die Anforderungen fortgeschrittener Übungen vorzubereiten. So bekommst du viele Ideen für deinen Unterricht, die du nach und nach in deine Klassen einbringen kannst. Level: Beginner bis Intermediate.

WS 402: Pilates Variationen

Gib deinem Pilates-Training neue Würze und neue Ideen. Mit den Pilates Variationen erlebst du bekannte Übungen auf neue Weise und erhältst neue Impulse für dein Training und deinen Unterricht. Level: Beginner bis Intermediate

WS 103: Flowing AthletiX - Yoga meets Athletic

Flowing AthletiX vereint das Beste aus athletischen HiIT mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken aus dem Yoga. Interessant zum Reinschnuppern für alle, die an der DTB-Kursleiter*in-Weiterbildung mit diesem Thema vom 14.-16.07.2023 in Koblenz interessiert sind (Anmeldungen bis 16.06.23 möglich).

WS 203: Die Macht des Atmens

Welche Bedeutung hat unsere Atmung auf unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden? Wie kann ich meinen Atem nutzen, um mein Immunsystem und gleichzeitig meine Laune zu verbessern? Finde es heraus durch bewegte Atemmeditationen nach Musik auf der Grundlage von SOMA Breathing®

WS 303: Power Yoga

Brian Kest passte den traditionellen Ashtanga Yoga den westlichen Bedürfnissen an. Von vielen geliebt von manchen verspottet, bietet diese eher bodenständige Form des Yoga vielen den Einstieg, durch seine kraftvolle und hauptsächlich körperbezogene Praxis, ohne spirituellen „Firlelfanz“. Freue dich auf eine intensive Yogapraxis. Einfach, bodenständig und lebensnah.

WS 403: Flow with your Breath

Hast du schon mal Yoga nach deiner Lieblingsmusik „getanzt“? Ob als gesamte Stunde, als Highlight deiner Vinyasa-Flow-Yogastunde, als fließendes Stretching nach deiner Workoutstunde oder einfach nur, weil es Spaß macht. Lass dich einfach mal von einer Asana in die andere fließen und dabei von deinem Atem leiten. Spüre mit jedem Atemzug, wie deine Wunschenergie in dir wächst und fühle dich danach gleichzeitig kraftvoll und entspannt.

WS 104: Entspannt - Gesund - Fit

Sich Zeit nehmen und den Alltag mit Entspannungspausen unterbrechen. Eine kurze Reise durch einfache Entspannungsübungen gibt einen Überblick, wie diese leicht in den Alltag integriert werden können.

WS 204: Yoga auf dem Stuhl - Für Jung und Alt
Diese sanfte Art von Yoga kann sehr gut von allen Altersgruppen praktiziert werden, auch denjenigen, die „weniger sportlich“ sind und vielleicht auch schon die ein oder andere Bewegungseinschränkung

haben. Die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert, ebenso die Koordination, Fitness und das körperliche wie geistige Allgemeinbefinden.

WS 304: Mit Achtsamkeit zu Stressbewältigung und Entspannung

Entspannung ist eine Kunst, die es zu lernen gilt. Achtsamkeitsübungen helfen uns den Körper wahrzunehmen und den Stress besser loszulassen oder zu vermeiden, um sich auf sich selbst zu besinnen.

WS 404: Meditation für den Alltag - ein Weg zu innerer Ruhe

Einfach mal abschalten, den Weg zu innerer Ruhe finden, das Gedankenkarussell anhalten. Mit Meditation Stress und den Fluss von Gedanken reduzieren. Verschiedene Meditationstechniken helfen im Alltag leichter Balance zu finden.

Sonja Wäger-Kuhn



Christian Lutz



Kirsten Plachta



Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Telefon: 0261/135-150
Fax: 0261/135-159

E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org
Internet: 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 Sportlerwachsenenbildung, 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 GYMWEIT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Tanz / Choreografie und Seniorensport auf.

Günstige Preise / Rabatte für Inhaber*innen GYM CARD/DTB-ID

Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GYM CARD-/DTB-ID-Inhaber*innen weitere Sonderkonditionen.

Informationen rund um die

Bildungsmaßnahmen erhalten Sie bei:

Hans-Peter Kress Tel.: 0261/135-153 · E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org
Andrea Kuhl Tel.: 0261/135-158 · E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org