

ANMELDUNG

Meldeschluss: 08.05.2024

Hiermit melde ich mich für die Fitness- und Aerobic-Convention am 08.06.2024 in Montabaur an:

Teilnahmebeitrag:

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

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

Zeit	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
10.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.35 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.20 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.55 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.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 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 Einzugs-ermächtigung 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-Mandant) 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“ 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 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: stockadobe.com © VadimGuzhva

GYMWELT

Fitness- und Aerobic-Convention 2024

Samstag, 08. Juni 2024
Montabaur

www.tvm.org

Meldeschluss:
08.05.2024

turnen bewegt

Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 4STREATZ® Marcus Schweppe	AK 2 Easy Step Intervall Andreas Goller <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 3 Springseil- Intervall- Training Sarah Rose <i>Bitte Springseil mitbringen!</i>	AK 4 Aerobic Fatburner Adriano Valentini
11.35 - 12.50 Uhr	AK 5 80's Aerobic Marcus Schweppe	AK 6 Wirbelsäulen- gymnastik mit dem Step Andreas Goller <i>Bitte Step mitbringen!</i>	AK 7 POUND® Sarah Rose	AK 8 Step & Pump Intervall Adriano Valentini <i>Bitte Step mitbringen!</i>
Mittagspause				
13.20 - 14.35 Uhr	AK 9 Salsa Aerobic Marcus Schweppe	AK 10 Functional Pilates Andreas Goller	AK 11 Staffel- Intervall- Training Sarah Rose	AK 12 Step Highlights Adriano Valentini <i>Bitte Step mitbringen!</i>
14.55 - 16.10 Uhr	AK 13 4STREATZ® Marcus Schweppe <i>(Keine Wdh. von AK 1)</i>	AK 14 Bauch Beine Po Rücken Andreas Goller	AK 15 DAYO Sarah Rose	AK 16 Body-Toning Adriano Valentini

Die Workshops:



Marcus Schweppe

AK 1: 4STREATZ®

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich auf deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“-Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!

AK 5: 80's Aerobic

In dieser Stunde nimmst dich Schweppe mit auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er! Freu dich auf eine coole, einfache und klassische Aerobic-Choreo à la Jane Fonda!

AK 9: Salsa Aerobic

Es wird heiß! Genieße lateinamerikanische Musik, lockere Bewegungen und eine leicht nachvollziehbare Choreographie... tanze dich in deinem Level aus dem Alltag und erlebe eine unvergessliche Reise!

AK 13: 4STREATZ® (Keine Wiederholung von AK 1)

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich auf deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“-Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!



Andreas Goller

AK 2: Easy Step Intervall

Erlebe eine spannende Step-Intervall-Class ohne komplexe Choreographien aber mit umso mehr Spaß und Schweiß. Bitte Step mitbringen.

AK 6: Wirbelsäulengymnastik mit dem Step

Das Step-Brett wird eher selten für die Wirbelsäulengymnastik eingesetzt. Zu Unrecht! Erlebe eine fließende und spannende Rückengymnastik auf, neben und mit dem Step! Bitte Step mitbringen.

AK 10: Functional Pilates

In dieser Class werden die Pilates-Prinzipien wie Aufrichtung, Zentrierung und Atmung mit funktionalen Übungen vereint.

AK 14: Bauch Beine Po Rücken

Die BBP-Class wird gerne durch Rücken-Übungen erweitert. Erlebe diesen Klassiker neu verpackt. Ohne Hilfsmittel.



Sarah Rose

AK 3: Springseil-Intervall-Training

Weckt Springseilspringen bei dir lediglich Kindheitserinnerungen oder gehört es auch heute noch zu deinem Trainingsalltag? Dass es ein Tool für dein Cardiotraining ist, erklärt sich von selbst, aber es kann auch im Workout hervorragend eingesetzt werden. In diesem Intervalltraining wird also so viel mehr, als nur gesprungen und du benötigst keinerlei Vorkenntnisse. Bitte Springseil mitbringen.

AK 7: 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 11: Staffel-Intervall-Training

Manchmal braucht es gar nicht unendlich viele verschiedene Übungen, um deine funktionelle Workout-Stunde dennoch sehr abwechslungsreich zu gestalten. Heute spielen wir mit unterschiedlichen Intervall-Längen und -Formen und finden deine individuelle Leistungsgrenze, ohne dabei den Spaß zu verlieren.

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.



Adriano Valentini

AK 4: Aerobic Fatburner

Einfache Schrittfolgen, welche trotzdem sehr abwechslungsreich und kreativ sind, werden dich in dieser Aerobic-Stunde begeistern. Adriano zeigt dir anhand von einfach umzusetzenden Variationen tolle Ideen für deine Aerobic-Kurse.

AK 8: Step & Pump Intervall

Effektive Cardio- und Kräftigungsintervalle mit dem Step bilden ein spannendes Intervall-Training zur Optimierung des Fettstoffwechsels. Die Intervalle enthalten keine choreographischen Elemente und sind für jeden umsetzbar. Bitte Step mitbringen!

AK 12: Step Highlights

Wie man mit geschickten Aufbaumethoden eine Step-Choreographie einfach nachvollziehbar und symmetrisch aufbauen kann, zeigt dir Adriano in dieser Step-Masterclass. Verschiedene Aufbaumethoden bringen jede Menge Spaß und Spannung in diesen Kurs. Level: Mittelstufe. Bitte Step mitbringen!

AK 16: Body-Toning

Die Erhaltung der Muskulatur bis ins hohe Alter ist die Grundlage für einen gesunden und schlanken Körper. Dieses effektive Kräftigungstraining formt mit Einsatz von Gewichten gelenkschonend alle großen Muskelgruppen.

Weitere Fortbildungs-Highlights:

TVM-Special "Gerät- und Kinderturnen"
am 29.06.2024 in Koblenz

Convention Pilates & Yoga
am 16.11.2024 in Koblenz

Infos und Anmeldung: www.tvmm.org



Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10 · 56075 Koblenz

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

E-Mail: geschaeftsstelle@tvmm.org

www.tvmm.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 Außenstelle Koblenz

Die DTB-Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYMWELT-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 beim Turnverband Mittelrhein:

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