

## ANMELDUNG

**Meldeschluss: 18.10.2024**

Hiermit melde ich mich für die Convention Pilates & Yoga am 16. November 2024 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag: Frühbucher\*in bis 18.07.2024 Normalbucher\*in bis 18.10.2024  
GYMCARD-/DTB-ID-Preis  69,00 EUR  89,00 EUR  
Regulärer Preis  79,00 EUR  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.tvm.org](http://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](mailto: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 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  
T 0261 135-153  
E-Mail: [hans-peter.kress@tvm.org](mailto:hans-peter.kress@tvm.org)

Andrea Kuhl  
T 0261 135-158  
E-Mail: [andrea.kuhl@tvm.org](mailto:andrea.kuhl@tvm.org)

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

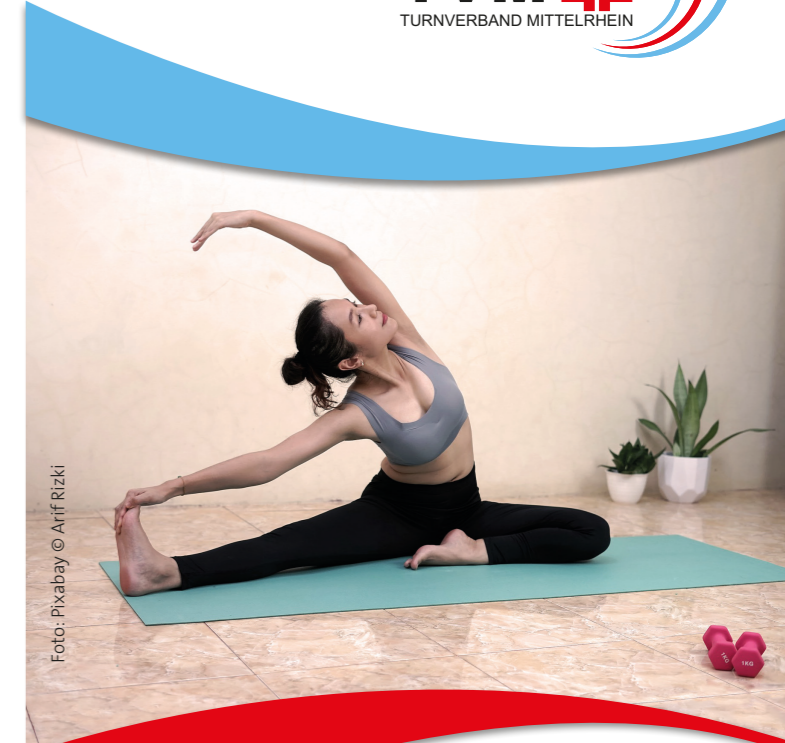


Foto: Pixabay © Arif Rizki

# GYMWELT

## Convention 2024 Pilates & Yoga

**Samstag, 16. November 2024  
Koblenz**

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

**Meldeschluss:  
18.10.2024**

turnen bewegt

## Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	WS 101 <b>Zusammenspiel von Schulter- &amp; Beckengürtel im Pilates-Training</b> Christina Klinkenberg	WS 102 <b>Pilates - Back to the Roots</b> Christian Lutz	WS 103 <b>Yoga - von der Dynamik in die Statik</b> Andrea Flach-Meyerer	WS 104 <b>Asanas Exakt: Korrekte Ausrichtung und Ausführung...</b> Ina Römer
11.30 - 12.45 Uhr	WS 201 <b>Pilates vs. Yoga</b> Christina Klinkenberg	WS 202 <b>Faszienorientiertes Pilates</b> Christian Lutz	WS 203 <b>Yoga im Fluss - für Beweglichkeit und Wohlbefinden</b> Andrea Flach-Meyerer	WS 204 <b>Finde deine Balance: Gleichgewichtshaltungen im Yoga</b> Ina Römer
Mittagspause				
13.15 - 14.30 Uhr	WS 301 <b>Pilates &amp; Franklin-Methode® - 2 Methoden unterstützen sich</b> Christina Klinkenberg	WS 302 <b>Variationen, Variationen, Variationen</b> Christian Lutz	WS 303 <b>Die Weite im Herzen erleben</b> Andrea Flach-Meyerer	WS 304 <b>Finde deinen Flow: Sonnengruß Variationen, fließende Übergänge...</b> Ina Römer
14.45 - 16.00 Uhr	WS 401 <b>Pilates &amp; Feldenkrais® - 2 Methoden unterstützen sich</b> Christina Klinkenberg	WS 402 <b>Reformer on the Mat</b> Christian Lutz	WS 403 <b>Yoga - mehr Freiheit für Schulter und Nacken</b> Andrea Flach-Meyerer	WS 404 <b>Pranayama in den Asanas: Atmung und Asanas miteinander verbinden</b> Ina Römer

## Die Workshops:



Christina Klinkenberg

**WS 101: Zusammenspiel von Schulter- & Beckengürtel im Pilates-Training**  
Die Ausrichtung und der Einsatz der Schulter- und Beckenmuskulatur ist ein wichtiger Bestandteil des Pilates-Trainings und erzielt seine Effektivität. Diese beiden Körperpartien bewirken eine aufrechte Körperhaltung und regulieren Rückenprobleme. Dieser Workshop verdeutlicht das funktionelle Zusammenspiel der oberen und unteren Rumpfmuskulatur und ihre Wirksamkeit.

## WS 201: Pilates vs. Yoga

„Pilates ist so ähnlich wie Yoga - oder umgekehrt!?“ Als Josef Pilates nach Inspiration für seine eigene Gesundheit suchte, fand er u.a. einen gesundheitlichen Mehrwert in fernöstlichen Bewegungsformen. Er hat einige Anregungen in sein Training aufgenommen und nach seinen „Prinzipien“ umgewandelt. Dieser Workshop zeigt die Unterscheidungsbasics zwischen Pilates und Yoga.

## WS 301: Pilates & Franklin-Methode® - 2 Methoden unterstützen sich!

Ein wichtiger Kern von Pilates ist die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Dieser Workshop zeigt, wie die Franklin-Methode® die Pilates-Prinzipien „Imagination & Integration“ unterstützen kann.

## WS 401: Pilates & Feldenkrais® - 2 Methoden unterstützen sich!

Wenn wir Pilates üben erfahren wir unseren Körper in neuen Bewegungen. An diesem Punkt setzt die Feldenkrais®-Methode an. Sie unterstützt den Organismus darin, diese neuen und ungewohnten Bewegungsübungen zu erlernen und unterstützt die Pilates-Prinzipien „Bewegungsfluss & Lockerheit“.



Christian Lutz

## WS 102: Pilates - Back to the Roots

Erlebe die traditionelle Reihenfolge und Ausführungen der Pilates-Übungen auf der Matte in verschiedenen Varianten von Basic bis Advanced. Vertiefe dein Wissen und Verständnis für die Pilates Methode mit Spaß in einem herausfordernden Training

## WS 202: Faszienorientiertes Pilates

Von Faszien und dem faszialen Netzwerk unseres Körpers haben mittlerweile viele gehört, aber wie setze ich diese neue Sicht auf den Körper auch praktisch um? Erlebe, wie du mit dem theoretischen Wissen dein praktisches Üben variieren kannst, neue Herausforderungen schaffst und neue Akzente in deinen Stunden setzen kannst. Freue dich auf schweißtreibende, faszinierende neue Eindrücke.

## WS 302: Variationen, Variationen, Variationen

Eine Abfolge - drei Workouts. Erfahre, wie du aus einer Abfolge durch Veränderungen der Ausgangsposition, der Hebel, der Unterstützungsfläche deine Teilnehmer immer neu fordern und fördern kannst.

## WS 402: Reformer on the Mat

Pilates-Reformer-Training ohne Reformer? Ja, das geht wunderbar. Erlebe die Pilates-Übungen für den Reformer auf der Matte. Spüre die Intensität und Energie der Übungen und bekomme „neue“ Ideen für deine Stunden und Trainings.



Andrea Flach-Meyerer

## WS 103: Yoga - von der Dynamik in die Statik

Beide Versionen haben im Yoga ihre Berechtigung. Die statischen Asanas verleihen mehr Ruhe, Kraft, Stabilität und Konzentration. Die dynamischen lockern, machen beweglich und flexibel. So entsteht ein guter Wechsel zwischen Kraftaufbau und loslassen von überflüssigen Spannungen.

## WS 203: Yoga im Fluss - für Beweglichkeit und Wohlbefinden

Harmonische Übungsfolgen, bei der eine Übung fließend in die nächste übergeht. So entsteht Harmonie und Ruhe, während sich neue Kraft entwickelt.

## WS 303: Die Weite im Herzen erleben

Ganz besonders herzöffnend wirken im Hatha-Yoga die Rückbeugen. Sie verhelfen zu mehr Weite im gesamten Herzraum, der sich oft nach Schutz suchend verengt. Yoga unterstützt so auf angenehme Weise die körperliche und mentale Offenheit.

## WS 403: Yoga - mehr Freiheit für Schulter und Nacken

Mit entspannten, starken Schultern können wir uns nicht nur in alle Richtungen freier bewegen, sondern auch mehr Kraft und Lebendigkeit im Schulter- und Nackenbereich erfahren. Über eine gute, körperliche Ausrichtung, mit Geduld und Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber, rückt das Ziel von geöffneten Schultern Schritt für Schritt näher.



Ina Römer

## WS 104: Asanas Exakt: Korrekte Ausrichtung und Ausführung von Asanas

Viele der Asanas sind sehr komplexe Haltungen. Eine korrekte Ausrichtung dieser Haltungen ist nicht nur wichtig um Verletzungen durch die Yogapraxis zu vermeiden, sondern auch um das volle Potenzial einer Asana auf allen Ebenen (körperlich, seelisch, geistig, energetisch) auszuschöpfen. Durch eine korrekte Ausrichtung der Asanas üben wir gesund und effektiv, das heißt wir machen eher Fortschritte und haben so auch mehr Freude an der Praxis. Wir werden also auf einige allgemeine Grundsätze für die Ausrichtung eingehen und uns natürlich einige der häufigen Asanas unter dem Aspekt der Ausrichtung in der Praxis anschauen.

## WS 204: Finde deine Balance: Gleichgewichtshaltungen im Yoga

Gleichgewichtshaltungen haben eine gewisse Sonderstellung in der Yogapraxis. Sie geben uns sehr direktes Feedback über unsere innere Ausrichtung, ob wir gerade wirklich fokussiert sind, ob wir im Ego oder in einer tieferen Verbindung mit uns selbst sind. Denn wenn wir im Moment der Gleichgewichtshaltung nicht wirklich fokussiert sind und/oder uns vielleicht mit anderen vergleichen, dann fallen wir raus. Somit können wir ganz besonders in den Gleichgewichtshaltungen lernen, unseren Fokus auszurichten und bei uns zu bleiben. Andererseits können wir aber auch schauen, welche „Werkzeuge“ hilfreich sein können, um die nötige innere Ausrichtung für Gleichgewichtshaltungen zu üben und zu erlernen. Neben der entscheidenden inneren Ausrichtung in Gleichgewichtshaltungen werden wir aber auch auf die körperliche eingehen.

## WS 304: Finde deinen Flow: Sonnengruß Variationen, fließende Übergänge zwischen den Asanas

„Fließende Übergänge zwischen den Asanas machen die Praxis zu einem Lied des stetigen Wandels und der Unendlichkeit“ - das bedeutet, wir sind ohne Unterbrechung im Thema der Yogapraxis, in der Verbindung mit uns selbst. Wir gehen fließend von einer Haltung in die andere und verbinden sie miteinander. So haben wir die Möglichkeit, uns im Wandel also in den verschiedenen Haltungen zu erleben und gleichzeitig das Beständige (Unendliche) inmitten der Veränderung zu spüren, welches alles miteinander verbindet und Zusammenhang schafft.

Ganz praktisch geht es in diesem Workshop darum, fließende Übergänge zwischen den Asanas kennenzulernen und natürlich zu praktizieren.

## WS 404: Pranayama (Atemübungen) in den Asanas: Atmung und Asanas miteinander verbinden

Zum einen gibt es die Grundatmung, die während der Yogapraxis viele Vorteile hat und grundsätzlich praktiziert werden sollte. Wir werden uns anschauen, was diese Grundatmung und ihre Vorteile ausmacht. Und dann gibt es im Yoga viele verschiedene Atemübungen, die man für sich in der Meditationshaltung praktizieren kann oder eben in den Asanas. Bestimmte Atemübungen passen z.B. besonders gut zu bestimmten Asanas. Die jeweiligen Wirkungen der Asanas können so verstärkt, intensiviert werden oder bei manchen Kombinationen (Atemübung und Asana) fühlt sich die Asana leichter an, man kommt tiefer hinein. Ich möchte euch in diesem Workshop einige Kombinationsmöglichkeiten zeigen und mit euch praktizieren.

## Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Telefon: 0261/135-150  
Fax: 0261/135-159  
E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org  
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 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@tvm.org  
Andrea Kuhl Tel.: 0261/135-158 · E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org  
www.tvm.org