

TVM 

TURNVERBAND MITTELRHEIN
Rheinau 10 • 56075 Koblenz

Foto: dusanpetkovic1 - stock.adobe.com



GYMWELT 

**Meldeschluss
14.04.2022!**



Fitness- und Aerobic-Convention

am Samstag, 14. Mai 2022, in Montabaur
mit namhaften Referenten *innen

Hotline: 0261/135-153 oder -158 | **Fax:** 0261/135-159
E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org oder andrea.kuhl@tvm.org
Online-Anmeldung: www.tvm.org

turnen bewegt

Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 14. Mai 2022 in Montabaur

- Teilnehmerbeitrag** 65,00 EUR Vereinsmitglieder * mit GYMCARD Nr. _____
(Bitte ankreuzen!) 70,00 EUR Vereinsmitglieder * ohne GYMCARD
 100,00 EUR Teilnehmer*in ohne Vereinsmitgliedschaft

*Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein, der einem Landesturnverband angehört.

Name, Vorname				Geb.datum	
Straße					
PLZ, Ort					
Telefon		Telefax			
E-Mail		Handy			
Verein*					

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Arbeitskreisen an:

In jeder Zeitsparte bitte gewünschten Arbeitskreis mit (X) und Alternativ-Arbeitskreis mit (O) ankreuzen.

Zeit	X / O	AK	Thema	Referent*in
10.00 - 11.15 Uhr		1	Step-Workout - 1.000 Ideen für BBP (Bitte Step mitbringen)	Andreas Goller
		2	Pilates Circuit	Christian Lutz
		3	Disco Inferno	Kai Bollinger
		4	POUND®	Sarah Rose
11.45 - 13.00 Uhr		5	Rücken Mix	Andreas Goller
		6	Pilates für gesunde Füße	Christian Lutz
		7	Towel-Workout by Kai Bollinger®	Kai Bollinger
		8	Intervall-Step (Bitte Step mitbringen)	Sarah Rose
14.00 - 15.15 Uhr		9	Wirbelsäule - First Touch	Andreas Goller
		10	Pilates mit Kleingeräten	Christian Lutz
		11	Let the show begin / Musical Dance	Kai Bollinger
		12	Bauch-Beine-Po	Sarah Rose
15.45 - 17.00 Uhr		13	Wirbelsäule - Therapie trifft Fitness	Andreas Goller
		14	Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper	Christian Lutz
		15	Die Matte und Du	Kai Bollinger
		16	Easy Dance	Sarah Rose

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Isomatte mit.

SEPA Lastschrift-Mandat

Gläubiger ID: DE24 ZZZO 0000 8474 14

Ermächtigung zum Bankeinzug (Einzug innerhalb von 14 Tagen nach der Veranstaltung)

Ich ermächtige den Turnverband Mittelrhein e.V. (TVM) einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TVM auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 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

Name Kontoinhaber*in:	
Anschrift: (falls abweichend von o.a. Adresse)	
IBAN:	
BIC:	

Die unten aufgeführten Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift Kontoinhaber*in
(falls vom TN abweichend)

Rücktrittsbestimmungen

Bei (schriftlichen) Absagen bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 EUR, für Rücktritte ab 14 Tage vorher die volle Teilnehmergebühr fällig. Bei Absage wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests lediglich die Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR berechnet.

Fitness- und Aerobic-Convention am 14. Mai 2022 in Montabaur

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10.00 - 11.15 Uhr	AK 1 Step Workout - 1.000 Ideen für BBP Andreas Goller	AK 2 Pilates Circuit Christian Lutz	AK 3 Disco Inferno Kai Bollinger	AK 4 POUND® Sarah Rose
11.45 - 13.00 Uhr	AK 5 Rücken Mix Andreas Goller	AK 6 Pilates für gesunde Füße Christian Lutz	AK 7 Towel-Workout by Kai Bollinger® Kai Bollinger	AK 8 Intervall-Step Sarah Rose
13.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause			
14.00- 15.15 Uhr	AK 9 Wirbelsäule - First Touch Andreas Goller	AK 10 Pilates mit Kleingeräten Christian Lutz	AK 11 Let the show begin / Musical Dance Kai Bollinger	AK 12 Bauch-Beine-Po Sarah Rose
15.45 - 17.00 Uhr	AK 13 Wirbelsäule - Therapie trifft Fitness Andreas Goller	AK 14 Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper Christian Lutz	AK 15 Die Matte und Du Kai Bollinger	AK 16 Easy Dance Sarah Rose

Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

Wir bieten 16 Arbeitskreise mit namhaften Referent*innen. Nachfolgend eine kurze Erläuterung zu den einzelnen Arbeitskreisen:

AK 1 - Step Workout - 1.000 Ideen für BBP / Referent*in: Andreas Goller

Erlebe eine tolle Fitness-Class mit, auf und um den Step. Die super einfachen Schritt-Abläufe, vereint mit funktionellen Kraftübungen, machen diesen Kurs zu einem Highlight.

AK 2 - Pilates Circuit / Referent*in: Christian Lutz

Wie wäre es mal mit einer kleinen Abwechslung für Deine Pilates Klasse? Der Pilates Circuit bietet Dir eine wundervolle Möglichkeit, Deine Teilnehmer mit Spaß und Anspruch zu fordern und ihnen neue Eindrücke zum Pilates-Training zu geben.

Der Circuit besteht je nach TN-Zahl aus 5 bis 10 Stationen. Nach einer kurzen Einleitung und Erklärungen zu den Stationen genießt Du ein tolles Workout und Pilates-Training.

AK 3 - Disco Inferno / Referent*in: Kai Bollinger

In dieser Stunde bringt Euch Kai so richtig zum grooven. Tanz-Elemente aus den verschiedensten Bereichen wie Hip-Hop, Classic, Funk, Videoclip Dance... verschmelzen zu einer coolen, FUNKY Choreo.

AK 4 - POUND® / Referent*in: Sarah Rose

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 5 - Rücken Mix / Referent*in: Andreas Goller

Alles rund um das Thema Wirbelsäule, Stabilität, Mobilisation, Mobility und Stretch. Diese Wirbelsäulen-Gymnastik für geübte Teilnehmer*innen und Trainer*innen lässt die Trends Functional-, Mobility- und Stability-Training gekonnt miteinander verschmelzen.

AK 6 - Pilates für gesunde Füße / Referent*in: Christian Lutz

Deine Füße verbinden Dich mit der Welt, in der Du Dich bewegst und tragen Dich durch den Tag. Häufig widmen wir unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit, um sie gesund und funktionell zu erhalten. Lerne was Du tun kannst, um ein Leben lang gesunde Füße zu haben, sowie Verletzungen und Schmerzen zu vermeiden, die durch unbewegliche, kraftlose und schlecht ausgerichtete Füße entstehen können.

AK 7 - Towel-Workout by Kai Bollinger® / Referent*in: Kai Bollinger

Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Schnapp Dir ein Handtuch und los geht's mit dem brandaktuellen Konzept von Kai. Für ein effektives Training benötigen wir keine teure Ausstattung. Das Towel-Workout® ist eine tolle Möglichkeit uns fit zu halten, Kraft und Stabilität aufzubauen und unser Wohlbefinden zu steigern.

Fitness- und Aerobic-Convention am 14. Mai 2022 in Montabaur

AK 8 - Intervall-Step / Referent*in: Sarah Rose

Erlebe in dieser einzigartigen Stunde, wie sich eine in Blöcke unterteilte, einfache Step-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere Deine Step-Stunden oder bring neuen Schwung in Deine Workout-Kurse.

AK 9 - Wirbelsäule - First Touch / Referent*in: Andreas Goller

Wie gestaltet man eine Wirbelsäulengymnastik? Was muss rein? Welche Abläufe machen Sinn? Erlebe eine Rücken-Stunde für Einsteiger-Trainer*innen, die Einsteiger-Teilnehmer*innen unterrichten wollen.

AK 10 - Pilates mit Kleingeräten / Referent*in: Christian Lutz

Kleingeräte sind eine perfekte Möglichkeit, Deinen Unterricht zu variieren und Deine Teilnehmer*innen in verschiedenen Übungen zu unterstützen und zu fordern. Anhand verschiedener Mini-Workouts mit verschiedenen Kleingeräten bekommst Du viele neue Impulse für Dein Training und Deinen Unterricht.

AK 11 - Let the show beginn / Musical Dance / Referent*in: Kai Bollinger

It's Showtime! Bekannte Musical Melodien, Tanzschritte aus allen Bereichen abgestimmt auf einen Musical Song, das gewisse ETWAS und jede Menge guter Laune. Was braucht man mehr. Vorhang auf zum Musical Finale.

AK 12 - Bauch-Beine-Po / Referent*in: Sarah Rose

Viele neue Ideen lassen den Klassiker eines jeden Kursplans neu aufleben. Technisch gut durchdacht steht hier natürlich das Training der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur im Vordergrund. Und gegen die Monotonie? Hast Du zum Beispiel schon mal darüber nachgedacht, aus stupiden Sit-ups eine Abfolge passend zur Musik zu kreieren?

AK 13 - Wirbelsäule - Therapie trifft Fitness / Referent*in: Andreas Goller

Viele Übungen in der Rückenstunde basieren auf therapeutischen Konzepten wie Brügger, Klein-Vogelbach, PNF usw. In dieser Stunde treffen ganz unterschiedliche Ansätze aufeinander. Es entsteht ein spannendes Kurs-Profil mit viel Raum für Neues.

AK 14 - Pilates für einen beweglichen und kraftvollen Körper / Referent*in: Christian Lutz

Die perfekte Klasse zum Abschluss eines aufregenden Convention-Tages voller neuer Eindrücke und körperlicher Herausforderung. Entspanne Deinen Körper und Geist mit fließenden und beruhigenden Bewegungen, die Deine Energie zurückbringen. Lerne Deinem Körper Kraft und Beweglichkeit auf eine angenehme und freudvolle Weise zurückzugeben.

AK 15 - Die Matte und Du / Referent*in: Kai Bollinger

Workout class mit der Matte. Hier arbeiten wir nur mit der Matte als Gegenstand und Hilfsmittel. Du wirst sehen, was man damit so alles anstellen kann.

AK 16 - Easy Dance / Referent*in: Sarah Rose

Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst Du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus der Dance-Aerobic beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jede*n umsetzbar ist.

Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)

Kai Bollinger	Internationaler Dozent und Ausbilder, Group-Fitness-Manager, Choreograph und Tänzer
Andreas Goller	Heil- und Sportheilpraktiker, Fitness- und angehender Medizinpädagoge, national und internationaler Presenter verschiedener Bewegungs- und Fitnesskonzepte
Christian Lutz	Inhaber des Pilates-Studios „Pilatespeople“, Pilates-Ausbilder, Yoga-Lehrer
Sarah Rose	Bachelor of Arts im Fitnesstraining, Dance-Trainer A-Lizenz, Musicalausbildung Stage School, Hamburg

Lizenzverlängerung: Die Teilnahme an der Convention wird zur Verlängerung der Übungsleiter*innen-C „Allround-Fitness“, Trainer*innen-C-Breitensport-Lizenz bzw. DTB-Trainer*in Aerobic/Step-Aerobic/GroupFitness anerkannt (pro Arbeitskreis 2 LE). Alle Teilnehmer*innen erhalten eine Teilnahmeurkunde.

Hotline: 0261/135-153 oder -158, E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org oder andrea.kuhl@tvm.org