

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung Convention „Bewegt Leben“ - Aktiv und fit in der 2. Lebensphase 2015 an:

Teilnehmerbeitrag	Frühbucher bis 17.04.2015	Normalbucher bis 19.06.2015
GYMCARD-Preis	<input type="checkbox"/> 55,- €	<input type="checkbox"/> 75,- €
Normaler Preis	<input type="checkbox"/> 65,- €	<input type="checkbox"/> 85,- €

Adresse

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	
Verein/Organisation	GYMCARD-Nr.

Folgende Workshops buche ich verbindlich (bitte WS eintragen):

	Sa, 18.07.15	
	1. Wahl	2. Wahl
10:15 – 11:45		
12:30 – 14:00		
14:15 – 15:45		
16:00 – 17:00		

SEPA Lastschrift-Mandat Gläubiger ID: DE24 ZZZ0 0000 8474 14
Ermächtigung zum Bankeinzug

Ich ermächtige den Turnverband Mittelrhein e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turnverband Mittelrhein 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 Teilnehmer nicht von einer Zahlung.

Teilnehmerbeitrag: _____ €

Name des Kontoinhabers
Anschrift (falls abweichend von o.a. Adresse)
IBAN:
BIC:

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen.

Ort, Datum
Unterschrift Kontobevollmächtigte/r

Organisatorisches – Anmeldung

Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren zur Convention erfolgt vorzugsweise über das GymNet, das Internet-Meldetool des DTB (www.dtb-gymnet.de).

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie pro Person das nebenstehende Anmeldeformular. Senden Sie dieses per Fax, E-Mail oder per Post an den Ansprechpartner

Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10
56075 Koblenz

Hans-Peter Kress
Tel.: 0261/135153
Fax: 0261/135159
E-Mail: referent-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. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

Gebühren

Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der Convention „Bewegt Leben – Aktiv und fit in der 2. Lebensphase“. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmeldeschluss.

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. 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 erklärt sich der Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des TVM verwendet werden.

Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen.

Teilnehmerbeitrag

	Frühbucher bis 17.04.2015	Normalbucher bis 19.06.2015
GYMCARD-Preis	55,- €	75,- €
Normaler Preis	65,- €	85,- €

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt in der Regel per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren
SEPA-Lastschrift: 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 bei der online- als auch bei der schriftlichen Buchung direkt in den dafür vorgesehenen Formularfeldern anzugeben. Bei abweichendem Kontoinhaber ist eine vom Kontoinhaber unterzeichnete SEPA-Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat s. oben) im Original einzureichen.

Rücklastschriften, die durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung durch den Melder verursacht wurden, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 3,00 € belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z. Zt. 8,00 €) vom Teilnehmer zu tragen.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos 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 Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

Versicherungsschutz

Für die Teilnehmer, 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

Anmeldetermine

Frühbucher: 17.04.2015 Anmeldeschluss: 19.06.2015

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Fordern Sie unseren **Flyer GYMWELT Reisen 2015** an

E-Mail: reisen@tvm.org oder Tel.: 0261/135-152

GYMWELT
on Tour

Convention 2015
Bewegt Leben
Aktiv und fit in der
2. Lebensphase



Koblenz
18.07.2015

www.kongresse.dtb-online.de
www.tvm.org

Die Zielgruppe 60 Plus wird für den Vereinssport immer interessanter. Nicht nur weil die Lebenserwartung in Deutschland stetig anwächst, sondern auch weil diese Zielgruppe immer mehr ihre eigene Fitness aufrecht erhalten und körperliche Defizite ausgleichen möchte, um gesundheitliche Schäden vorzubeugen.

Mit unserem neuen Programm der Convention „Bewegt Leben – Aktiv und fit in der 2. Lebensphase“ sollen Übungsleiter, die bereits oder in Zukunft gerne Bewegungsgruppen mit Teilnehmern im höheren Erwachsenenalter anleiten, neue Ideen und Impulse hierfür erhalten.

Die Inhalte der Convention sind für die fitten Älteren und Neueinsteiger im Bereich 60 Plus konzipiert. Die Workshops sollen dem Anspruch dieser Zielgruppe nach modernen Inhalten und nach „neuen Herausforderungen“ gerecht werden.

Übersicht

Samstag 18. Juli 2015			
Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9:15 – 10:00	Impulsvortrag Halle 1		
10:15 – 11:45	WS 101 Rücken und Nacken beweglich halten <i>Sabine Diehl</i>	WS 201 Funktionelles Zirkeltraining Kraft-Balance-Koordination <i>Gabi Fastner</i>	WS 301 Wie fit bin ich? Fitness-Tests für die Übungsstunde <i>Daniela Ludwig</i>
Mittagspause			
12:30 – 14:00	WS 102 Dancefeeling BestAge <i>Sabine Diehl</i>	WS 202 Faszien – Workout <i>Gabi Fastner</i>	WS 302 Ideen für ein effektives Muskeltraining <i>Daniela Ludwig</i>
14:15 – 15:45	WS 103 Wirbelsäule + Becken spüren mit dem Redonoball <i>Sabine Diehl</i>	WS 203 Tiefenmuskulaturtraining mit dem Brasil® <i>Gabi Fastner</i>	WS 303 Spiel Dich fit! <i>Daniela Ludwig</i>
16:00 – 17:00	WS 104 Zu zweit geht alles besser – Partnerübungen zur Entspannung <i>Sabine Diehl</i>	WS 204 Ich bin bei mir – Atementspannung <i>Gabi Fastner</i>	WS 304 Kurz-Entspannung <i>Daniela Ludwig</i>

Referenten-Team



Alexandra Lauter
Kursleiterin Yoga, Ausbilderin Drums Alive, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Aerobic und Step, Instructor LaGym, Cross-Training, KamiBor



Daniela Ludwig
Dipl. Sportlehrerin Gesundheits-, Senioren- und Rehasport, Beckenbodentraining, Buteyko-Atemtrainerin



Gabi Fastner
Gymnastiklehrerin und Inhaberin eines Gymnastikstudios, TOGU Referentin



Gudrun Paul
Diplomsportlehrerin, Referentin des Deutschen Turner-Bundes und verschiedener Landesturnverbände, Expertin im Bereich Sport mit Älteren, Buchautorin



Peggy Brennecke
Physiotherapeutin, Pilatestrainerin, Group Fitness Trainerin, im Gesundheits- und Rehabilitationsbereich tätig



Sabine Diehl
DTB Referentin, Personal Trainerin, Rückentraining, Pilates, Yoga, B-Co Educatorin, AROHA-Advanced-Instructor

Workshops



MIT SABINE DIEHL

WS 101
Rücken und Nacken beweglich halten
Verspannte Rücken und Nackenmuskeln sind typische "Spannungsbarometer" für Belastung und Stress.

Sie führen die Hitliste der krankheitsbedingten Arbeitsausfälle an. Erlebe fließende, sich wiederholende Bewegungsfolgen, die Kraft und Energie vermitteln und dabei die Gelenke und Muskeln geschmeidig machen.

WS 102
Dancefeeling BestAge

Ein dynamisches Herz- Kreislauftraining nach ABBA-Klängen und Latino-Rhythmen erwartet Dich. Erlebe ein Dancefeeling mit weichen Bewegungen und sanfter Hüftarbeit, Lockerheit und Inspirationen. Genieße die leicht erlernbaren Schrittfolgen, die Musik und die Freude des Dancefeelings!

WS 103
Wirbelsäule und Becken spüren mit dem Redonoball

Die Körperhaltung und das Becken sind auf das engste miteinander verbunden. Erfahre in diesem Workshop einige wesentliche Grundlagen des Beckenbodentrainings und dessen Einbeziehung in ein ausgewähltes Rückentraining. Der Redonoball wird dabei eine spürbare Hilfe und Bereicherung sein.

WS 104
Zu zweit geht alles besser – Partnerübungen zur Entspannung

Entspannungsübungen, die in der Übungsstunde eingesetzt werden, sollen dem Teilnehmer helfen, sich selbst besser zu spüren und aufzutanken. Einfache Partnerübungen bringen genau diesen Effekt.

Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung

Die Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen Trainer C Breitensport „Fitness und Gesundheit“, Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe: Haltung und Bewegung, HKL-Training, Entspannung/Stressbewältigung), Trainer C Breitensport, Trainer C Fitness-Aerobic sowie Trainer C Gymnastik/Rhythmus/Tanz und des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB anerkannt.



MIT GABI FASTNER

WS 201
Funktionelles Zirkeltraining – Kraft – Balance – Koordination

Mit diesem Trainingsprogramm, das Männer und Frauen gleichermaßen anspricht, wird ein effektives Angebot vorgestellt, das abwechslungsreich ist und alle physischen Gesundheitsressourcen fordert und fördert. Unterschiedliche Ansprüche in den verschiedenen Zirkeln ermöglichen die Berücksichtigung des individuellen Fitness- Zustandes des Teilnehmers.

WS 202
Faszien – Workout

Das Thema „Faszien“ ist in aller Munde und gerade für die Zielgruppe 60 Plus von großer gesundheitlicher Bedeutung. Ein kleiner Exkurs in das Thema hilft, anschließende Übungsprogramme besser zu verstehen und um zu setzen, sowie die Wirkung ausgewählter Kleingeräte (wie Tennisball oder Blackroll) nach zu vollziehen.

WS 203
Tiefenmuskulaturtraining mit dem Brasil®

Mit dem kleinen handlichen Brasil® werden ein effektives Bauch-, Beine-, Po- und Rückentraining möglich und dabei die Tiefenmuskulatur gezielt trainiert. In den Übungen wird das Brasil® in kleinen Bewegungsamplituden „geschakel“ und dadurch eine reflektorische Anspannung des Rumpfes erreicht, dessen Wirkung deutlich spürbar ist.

WS 204
Ich bin bei mir – Atementspannung

Die Atmung spielt eine zentrale Rolle für unser Leben und unser Wohlbefinden. Ausgewählte Techniken zur Wahrnehmung und Steuerung der Atmung werden vorgestellt und gemeinsam in der Praxis erlebt.



MIT DANIELA LUDWIG

WS 301
Wie fit bin ich?

Diese Frage stellt sich sowohl für den Teilnehmer als auch für den Übungsleiter häufig. Rückmeldungen zur eigenen Leistungsfähigkeit motivieren den Teilnehmer und ermöglichen dem Übungsleiter passgenaue Übungen für jeden einzelnen zu wählen. Im Workshop werden ausgewählte praxisorientierte Tests, deren Bewertung und deren Umsetzung in der Übungsstunde vorgestellt.

WS 302
Ideen für ein effektives Muskeltraining

Der eigene Körper ist das beste Trainingsgerät. Erlebe wie Du die Muskeln Deines Körpers sinnvoll und effektiv kräftigen und dehnen kannst.

WS 303
Spiel Dich fit!

Spieleschritt lässt sich unsere Koordination sehr gut schulen. Die Einbindung verschiedener Kleingeräte, wie Ball, Sandsäckchen, etc. bringt Abwechslung in die Übungsstunde und erfreut sowohl Männer als auch Frauen. Spiele zur Verbesserung der unterschiedlichen Koordinationsfähigkeiten werden vorgestellt.

WS 304
Kurz-Entspannung

Kleine Entspannungssequenzen bzw. Kurzentspannungsformen eignen sich sehr gut, um Mann und Frau an das Thema Entspannung heranzuführen. Die Schulung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit stehen dabei im Mittelpunkt der Praxisbeispiele.

Ansprechpartner vor Ort

Ansprechpartner vor Ort
Turnverband Mittelrhein

Hans-Peter Kress
Rheinau 10
56075 Koblenz
Tel: 0261/135153
E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org

Veranstaltungsort
Koblenz

Anmeldetermine

Termin Frühbucher: 17.04.2015
Termin Anmeldeschluss: 19.06.2015

Partner

BZgA

Älter werden in Balance

Regelmäßige körperliche Bewegung hält den Körper fit. In jedem Lebensalter. Je aktiver Sie im Alltag sind, desto besser wird Ihr Gesundheitszustand. Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung, um Ihnen bis ins hohe Alter kraftvoll und beweglich erhalten zu bleiben. Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn Ihr Körper fit ist und bleibt, fühlen Sie sich wohl und können das Leben genießen. Egal, wie alt Sie sind – dabei will Sie das neue Programm „Älter werden in Balance“ der BZgA begleiten.

Weitere Informationen unter www.aelter-werden-in-balance.de sowie www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

AIREX

Seit über 50 Jahren ist das Original mit den typischen Querstreifen die klare Nummer eins unter den Therapie-, Sport- und Freizeitmatten. AIREX bietet zahllose Möglichkeiten, die Fitness zu verbessern. Airex Produkte sind extrem robust und Dank ihrer Vielseitigkeit eine hervorragende Grundlage für Fitness-Übungen aller Art. Mediziner, Physiotherapeuten, Fitnessexperten, Leistungssportler und Breitensport-Organisationen weltweit unterstützen AIREX bei der steten Weiterentwicklung seiner Angebote. In Deutschland sind die AIREX Produkte unter anderem über den DTB-Shop (www.dtb-shop.de) erhältlich.

Weitere Informationen unter www.airex.de

TOGU

Trainieren und Spielen ohne großen Materialeinsatz. Diese Idee macht sich TOGU, Hersteller von luftgefüllten Sport- und Trainingsgeräten, nun seit 50 Jahren zum Leitsatz. Heute ist das oberbayerische Familienunternehmen vor allem bei Spitzensportlern ein Synonym für Qualität und Innovation aus eigenem Lande. Ob Jumper®, Aero-Step®, Dynair Ballkissen® oder Powerball® ABS – die Produkte von TOGU überzeugen durch einfache Anwendung und nachhaltige Wirkung. Sie erlauben ein optimales sensomotorisches Training und werden zudem in vielen Ausbildungskonzepten bzw. Workshops eingesetzt. Der Deutsche Turner-Bund ist im Ausbildungsbereich einer der wichtigsten Partner von TOGU.

www.togu.de sowie www.dtb-shop.de

