

Der Turnverband Mittelrhein präsentiert die

# Fitness- und Aerobic-Convention

**Samstag, 16. Mai 2009**  
**in Mülheim-Kärlich**

... mit namhaften Referenten

*Meldeschluss*  
*22. April 2009*

**Hotline:**  
**0261/135-153 oder -158**  
**e-mail: [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org)**



**DAUNER**  
QUELLEN

**PURE**  
**SPORTS**



**löhr**  
automobile

**MUCH**  
RESTSERVICE



 **ROLAND**  
WIR KÄMPFEN FÜR IHR GUTES RECHT

**WASSERWAGEN**  **WASSERWAGEN**

**WASSERWAGEN**  
**monte mare**

## Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 16. Mai 2009 in Mülheim-Kärlich

(Bitte bis zum **22.04.2009** an den TVM, Rheinau 10, 56075 Koblenz senden oder faxen 0261/135-159)

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
09.00 - 10.30 Uhr		1	Dance-Step *	Petra Kraus
		2	Let's have fun(k)	Riko Nickisch
		3	Core-Training **	Anja Turleyski
		4	Sportakrobatik für Kinder von 6-12 Jahren	Christina Krug
11.00 - 12.30 Uhr		5	Variationen für die BBP-Stunde **	Petra Kraus
		6	Bokatics	Riko Nickisch
		7	Rückenfitness New Style **	Anja Turleyski
		8	Lustige Kindertänze - einfach erlernt!	Barbara Stetten
13.30 - 15.00 Uhr		9	Step 2009 *	Adriano Valentini
		10	Wirbelsäulengymnastik und Flexibar **	Kristin Aurisch
		11	Pilates Circle - Kraft- und Bewegungsharmonie **	Andrea Flach-Meyerer
		12	Clip-Dance	Petra Kraus
15.30 - 17.00 Uhr		13	Aerobic-Sensation	Adriano Valentini
		14	Stretch + Relax **	Kristin Aurisch
		15	Yogaelemente für die Übungsstunde **	Andrea Flach-Meyerer
		16	Body and Mind **	Anja Turleyski

\* Step kann mitgebracht werden:       ja       nein (Zusätzliche Gebühr: 5,00 EUR)

\*\* Bitte Isomatte mitbringen

Gebühr	X	pro Person
Preis für GYM CARD-Inhaber: GYM CARD-Nr. _____		40,00 EUR
Preis für Vereinsmitglieder * ohne GYM CARD:		45,00 EUR
Preis für Teilnehmer ohne Vereinsmitgliedschaft *:		80,00 EUR

\* Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein, der dem Turnverband Mittelrhein, dem Rhein Hessischen oder Pfälzer Turnerbund angehört. Bitte unten rechts vom Verein mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung wird die höhere Gebühr fällig!

Die Gebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ EUR (incl. 5,00 EUR Step-Leihgebühr - falls bestellt) überweise ich in den nächsten Tagen auf das Konto Nr. 56044, Sparkasse Koblenz, BLZ 570 501 20.

Die unten aufgeführten Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

\_\_\_\_\_  
Stempel und Unterschrift Verein

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 01.05.2009 möglich. Für Rücktritte nach diesem Datum ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

## Fitness- und Aerobic-Convention am Samstag, 16. Mai 2009, in Mülheim-Kärlich

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09.00 - 10.30 Uhr	AK 1 <b>Dance-Step</b> Petra Kraus	AK 2 <b>Let's have fun(k)</b> Riko Nickisch	AK 3 <b>Core-Training</b> Anja Turleyski	AK 4 <b>Sportakrobatik für Kinder von 6-12 Jahren</b> Christina Krug
11.00 - 12.30 Uhr	AK 5 <b>Variationen für BBP- Stunde</b> Petra Kraus	AK 6 <b>Bokatics</b> Riko Nickisch	AK 7 <b>Rückenfitness New Style</b> Anja Turleyski	AK 8 <b>Lustige Kindertänze - einfach erlernt!</b> Barbara Stetten
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause			
13.30- 15.00 Uhr	AK 9 <b>Step 2009</b> Adriano Valentini	AK 10 <b>Wirbelsäulengymnastik und Flexibar</b> Kristin Aurisch	AK 11 <b>Pilates Circle - Kraft- und Bewegungsharmonie</b> Andrea Flach-Meyerer	AK 12 <b>Clip-Dance</b> Petra Kraus
15.30 - 17.00 Uhr	AK 13 <b>Aerobic-Sensation</b> Adriano Valentini	AK 14 <b>Stretch + Relax</b> Kristin Aurisch	AK 15 <b>Yogaelemente für die Übungsstunde</b> Andrea Flach-Meyerer	AK 16 <b>Body and Mind</b> Anja Turleyski

### Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte

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

#### AK 1 - Dance-Step / Referentin: Petra Kraus

Ihr arbeitet gerne mit dem Step, habt Lust auf fetzige Musik und coole Beats? Wollt Ihr mehr Spaß und Abwechslung in Eure Stunden bringen? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Euch, get the rhythm.

#### AK 2 - Let's have fun(k) / Referent: Riko Nickisch

Du willst tanzen? Dich frei fühlen? Dich bewegen und dabei Spaß haben? Let's have fun(k) bietet Bewegung und Spaß zu Hits der Hip Hop- und Funk-Szene. Von weichen, fließenden bis hin zu dynamisch-kraftvollen Körperbewegungen reichen die Variationsmöglichkeiten. "Schritt für Schritt" werden Choreographien entwickelt. Im Vordergrund steht jedoch die Freude an Bewegung und Rhythmus! Tanzen wie die Stars auf der Bühne, energiegeladene Choreographien ganz nach dem Muster der Video-Clips - Let's have fun(k)!!!

#### AK 3 - Core-Training / Referentin: Anja Turleyski

Fit durch eine starke Körpermitte. Core steht für Rumpf, ein starkes Wort und doch häufig vernachlässigt. Stark steht für Stabilität und schützt vor Verletzungen und Schmerzen. Unser Rumpf beinhaltet große und kleine Muskeln. Diese gilt es, in diesem Workshop wieder bewusst wahrzunehmen und tolle neue Trainingsalternativen kennen zu lernen.

#### AK 4 - Sportakrobatik für Kinder von 6-12 Jahren / Referentin: Christina Krug

Akrobatik hat etwas von Bewegungskunst und besitzt eine besondere Anziehungskraft für Kinder. Innerhalb des Arbeitskreises werden Bewegungsaufgaben für akrobatische Übungen vorgestellt.

#### AK 5 - Variationen für BBP-Stunde / Referentin: Petra Kraus

Bauch-Beine-Po mal anders. Dieser Workshop soll Euch neue Ideen zum Aufbau und Ablauf einer Bauch-Beine-Po-Stunde vermitteln. Zu fetziger Musik mit Spaß und Schweiß.

#### AK 6 - Bokatics / Referent: Riko Nickisch

BOKATICS™ - die Verbindung von Boxen, Karate, Taekwondo und Aerobic, speziell für den Einsatz in Verein, Studio und Schule konzipiert. Die Grundlage der verschiedenen Bewegungsabläufe bilden Tritte, Blöcke und Schläge aus dem Kampfsport sowie einfache Aerobic Schritte. Trainiert wird ohne direkten Körperkontakt. Die bewährte Kombination von Kampfsport und Aerobic in Verbindung mit Musik eröffnet eine neue und interessante Bewegungserfahrung. Das Anwendungsspektrum von BOKATICS™ ist sehr vielseitig, das Training intensiv und effektiv. Durch das Erlernen verschiedener Angriffs- und Abwehrvarianten werden sogar Grundlagen zur Selbstverteidigung gelegt. Dieser Arbeitskreis vermittelt schnell umsetzbare theoretische und praktische Grundlagen für ein motivierendes und trendorientiertes Workout.

#### AK 7 - Rückenfitness New Style / Referentin: Anja Turleyski

Die Haltung ist ein Spiegel der Seele! Eine Rücken-Trainingsstunde der besonderen Art. Vielleicht mal im Stehen unterrichten. Beweglichkeit mit Krafterelementen verbinden und viel Spaß während einer ganzheitlichen Stunde erleben. In diesem Workshop werden die großen und kleinen Muskeln beansprucht. Dieser Workshop bietet neben viel Spaß und Ritualen für die Stundengestaltung auch unheimlich viele Alternativen für die gute alte Rückengymnastikstunde an.

**AK 8 – Lustige Kindertänze - einfach erlernt! (Zielgruppe 6-10 Jahre) / Referentin: Barbara Stetten**

In diesem Arbeitskreis werden lustige Kinder- und moderne Partytänze vermittelt. Eine Bereicherung für jede Kinderturn-Übungsstunde. Die Partytänze sind an Hip Hop angelehnt.

**AK 9 - Step 2009 / Referent: Adriano Valentini**

In dieser Masterclass bekommt Ihr viele neue Impulse und Ideen um Eure Teilnehmer mit abwechslungsreichen Choreographien zu faszinieren. Ein spannender Aufbau durch das Verwenden von fortgeschrittenen Schneidetechniken lassen keine Langeweile aufkommen! Level: Mittelstufe/Fortgeschrittene

**AK 10 - Wirbelsäulengymnastik und Flexibar / Referentin: Kristin Aurisch**

In dieser Kursstunde steht die Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur im Vordergrund. Kursinhalte sind: Sensomotorik, Haltungsschulung und Rotationsübungen. Die Übungen werden mit dem Zusatzgerät Flexibar ausgeführt. Gleichzeitig bekommst Du Anregungen, wie Du fließende Übergänge zwischen den einzelnen Übungen schaffen kannst.

**AK 11 - Pilates Circle - Kraft- und Bewegungsharmonie / Referentin: Andrea Flach-Meyer**

Der Pilates Circle zählt zu den klassischen Hilfsmitteln im Pilates-Training. Er ist flexibel und kann für fast alle klassischen Pilatesübungen mit eingesetzt werden, um die Muskeln noch effektiver zu trainieren. Er vermittelt Anfängern und Fortgeschrittenen ein ganz neues Körpergefühl. Mit dem Pilates Circle wird die Übungsstunde wieder zu einer Herausforderung.

**AK 12 - Clip-Dance / Referentin: Petra Kraus**

Clip-Dance ist ein energiegeladenes Tanztraining für frische Beats! Hier sind alle richtig, die Lust haben, auf eine coole und trendige Choreographie. Die Musik variiert im Black-Music- bis zum Hip-Hop-Bereich.

**AK 13 - Aerobic-Sensation / Referent: Adriano Valentini**

Der flüssige, absolut symmetrische Aufbau und das Einfügen von Variationen zeichnen diese Aerobic-Masterclass aus. Adriano führt Euch - leicht nachvollziehbar - zu einer anspruchsvollen Choreographie mit vielen neuen Ideen. Level: Mittelstufe

**AK 14 - Stretch + Relax / Referentin: Kristin Aurisch**

Wellness für Körper und Geist durch eine entspannte Atmosphäre: In dem Stundenbild werden sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Elemente aus dem Pilates-Training unter Zuhilfenahme von dem Redondoball miteinander verknüpft. Die Stunde ist mit Lounge Musik unterlegt, so dass der Kopf entspannen und Du genießen kannst.

**AK 15 - Yogaelemente für die Übungsstunde / Referentin: Andrea Flach-Meyer**

"Yoga" heißt "Einheit, Harmonie". Jeder, der schon einmal Yoga praktiziert hat, durfte ein Gefühl von Wohlbehagen und Entspannung erleben. Schulter- und Nackenverspannungen verschwinden bzw. werden geringer, Rückenschmerzen reduzieren sich, die Konzentration wird gesteigert, wir gewinnen neues Selbstvertrauen und erfahren Ruhe und Ausgeglichenheit. In diesem Arbeitskreis könnt Ihr selbst erspüren, wie wunderbar Yogaelemente in eine Übungsstunde integriert werden können.

**AK 16 - Body and Mind / Referentin: Anja Turleyski**

Der Workshop verbindet Tai Chi, Yoga und Pilates zu einem harmonischen Ganzen. Sie nehmen Ihre Lebensenergie und Ihr Powerhouse wahr, lernen traditionelle Yogapositionen (Asanas) und den effizienten Unterschied von An- und Entspannung kennen. Erleben Sie ein Workout, dass Bewegung und Atmung verbindet, Ihr Bewusstsein und Ihre Konzentration steigert und Sie am Ende in eine wohltuende Entspannung sinken lässt.

**Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)**

<b>Kristin Aurisch</b>	Dipl. Ökotrophologin, Fitnessfachwirtin, Aerobic-Trainerin
<b>Andrea Flach-Meyer</b>	Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin
<b>Petra Kraus</b>	Aerobic B- und A-Lizenz, Aerobic-Master-Lizenz, Tae Bo Diplom, DTB DanceStar-Ausbilderin, Sportreferentin der Uni Siegen
<b>Christina Krug</b>	TVM-Referentin im Bereich Sportakrobatik
<b>Riko Nickisch</b>	Lehrer am Gymnasium, TVM-Referent für Bokatics und Aerobic
<b>Barbara Stetten</b>	Tanzlehrerin, Übungsleiterin Kinderturnen
<b>Anja Turleyski</b>	Wellness-Coach, Referentin des Deutschen Turner-Bundes
<b>Adriano Valentini</b>	Master-Trainer und Ausbilder für SAFS Beta

**Lizenzverlängerung:** Die Teilnahme an der Convention wird zur Verlängerung der Übungsleiter-, Fach-Übungsleiter-, Trainer-C-Breitensport-Lizenz bzw. DTB-Aerobic-Trainer-Basic-Lizenz anerkannt (pro Arbeitskreis 2 UE). Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmeurkunde.

**Verpflegung/Getränke:** 1 Flasche Wasser und 1 Stück Obst pro Person wird vom Ausrichter in den einzelnen Hallen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Ansonsten bitte selbst verpflegen!

**Unser Angebot 2009 für Ihre Gesundheit!**

**Aktiv-Wochenenden "Rücken-Fit" und "Nordic Walking" im Sport- und Erholungshotel "Gillenfelder Hof" in Gillenfeld/Eifel:**

28.-30. August 2009 / 06.-08. November 2009 (jeweils freitags bis sonntags)

**Wander- und Walkingspaß im Saatal/Schweiz:**

20.-27. Juni 2009 / 05.-12. September 2009 / 19.-26. September 2009 (samstags bis samstags)

Krankenkassen bezuschussen diese Aktionen!

Fordern Sie unseren Flyer "Sport- und Fitnessreisen" an! Weitere Informationen unter der Hotline 0261/135-153 oder per E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org. Weitere Infos auch im Internet: www.tvm.org