ANMELDUNG Meldeschluss: 22.10.2027

Hiermit melde ich mich für die Convention Pilates & Yoga am 20. November 2027 in Koblenz an:

Teilnahmebeitrag:	Frühbucher*in bis 22.07.2027	Normalbucher*in bis 22.10.2027
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			
11:30 Uhr			
13:15 Uhr			
14:45 Uhr			

SEPA Lastschrift-Mandat **Gläubiger ID: DE40 ZZZ0 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) oder schriftlich mittels hier abgedrucktem Meldeformular erfolgen.

Schriftliche Anmeldung
Bitte für jede Person ein Anmeldeformular verwenden und dieses per E-Mail oder Post einreichen:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
e. andrea.kuhl@tvm.org

Bitte trage auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die du besuchen möchtest (1. Wahl). Bitte gib jeweils auch die Nummer der Workshops deiner 2. und 3. Wahl an, damit wir dir im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops 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. Bei kurzfristigen Absagen wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests lediglich die Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR berechnet.

Teilnahmebedingungen
Wir behalten uns das Recht vor, aus triftigen Gründen (z. B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen bzw. zu verändern. Änderungen im Zeitablauf bleiben uns vorbehalten.

Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen oder Verluste jeglicher Art.

Mit der Anmeldung erklärst du dich entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass deine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des TVM verwendet werden.
Du bestätigst mit deiner Anmeldung, dass du körperlich dazu in der Lage bist, die Anforderungen der Veranstaltung zu bewältigen und bei bestehenden Erkrankungen das Einverständnis deines Arztes eingeholt hast.

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 erklärst du dich in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung von Fotos und Videos, auf denen du abgebildet bist, 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.

Turnverband Mittelrhein e.V., Rheinau 10, 56075 Koblenz

Sarah Lewandowski
t. 0261 949084-153 **e. sarah.lewandowski@tvm.org**

Andrea Kuhl
t. 0261 949084-158 **e. andrea.kuhl@tvm.org**

i. www.tvm.org

TVM TURNVERBAND MITTELRHEIN

TVM TURNVERBAND MITTELRHEIN

Foto: Fotolia © Bojan

GYMWELT

Convention 2027
Pilates & Yoga

Samstag, 20. November 2027
Koblenz

Meldeschluss: 22.10.2027

www.tvm.org

turnen bewegt

Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10:00 - 11:15 Uhr	WS 101 **Die Pilates-Methode - Atmung als Medizin** Christian Lutz	WS 102 **Mit Pilates in Balance mit Wand & Circle** Christina Klinkenberg	WS 103 **Faszialer Sonnengruß** Miriam Wessels	WS 104 **Kleine Flows zum Aktivieren und Entspannen** Andrea Flach-Meyerer
11:30 - 12:45 Uhr	WS 201 **Pre Pilates für alle** Christian Lutz	WS 202 **Pilates & Franklin-Methode®...** Christina Klinkenberg	WS 203 **Power your Resilience** Miriam Wessels	WS 204 **Den Rücken entlasten und stärken** Andrea Flach-Meyerer
Mittagspause				
13:15 - 14:30 Uhr	WS 301 **Premium Pilates Matwork** Christian Lutz	WS 302 **Präzision & Controlling im Pilates...** Christina Klinkenberg	WS 303 **YogaDancing - Tanz dein Yoga** Miriam Wessels	WS 304 **Lebendigkeit spüren** Andrea Flach-Meyerer
14:45 - 16:00 Uhr	WS 401 **Die Pilates-Prinzipien in Bewegung** Christian Lutz	WS 402 **Pilates - Ausrichtung & Atmen** Christina Klinkenberg	WS 403 **Yoga für die Füße** Miriam Wessels	WS 404 **Mit Yoga die Fülle des Lebens genießen** Andrea Flach-Meyerer

Die Workshops:

Christian Lutz

WS 101 - Die Pilates Methode - Atmung als Medizin
Der Workshop stellt die heilsame Kraft der Atmung in den Mittelpunkt der Bewegungspraxis. Die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung ist ein zentrales Element der Pilates Methode und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Nervensystem aus. Hier lernen die Teilnehmenden, ihre Atmung gezielt einzusetzen, um Bewegungen zu unterstützen, Spannungen zu lösen und die Tiefenmuskulatur effektiv zu aktivieren. Durch achtsame Übungssequenzen wird die Atemkapazität erweitert, die Körperwahrnehmung geschult und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgleich gefördert. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem die Atmung nicht nur als Begleitung, sondern als kraftvolle Ressource für Gesundheit, Regeneration und Wohlbefinden erlebt wird.

WS 201 - Pre Pilates für alle
Der Workshop richtet sich an alle, die eine fundierte Basis für ihre Pilates-Praxis schaffen oder wieder in ein sicheres und bewusstes Training einsteigen möchten. Im Mittelpunkt stehen grundlegende Bewegungsmuster, die Aktivierung der Tiefenmuskulatur sowie das Erlernen einer stabilen und gesunden Körperhaltung. Durch einfache, klar angeleitete Übungen werden Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit Schritt für Schritt aufgebaut. Dabei wird besonderer Wert auf eine saubere Ausführung und das Verständnis der einzelnen Bewegungen gelegt. Der Workshop eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende, die ihre Grundlagen auffrischen und ihre Technik nachhaltig verbessern möchten.

WS 301 - Premium Pilates Matwork
Dieser Workshop bietet ein intensives und qualitativ hochwertiges Training auf der Matte, das klassische Pilates-Übungen mit modernen Ansätzen kombiniert. Im Mittelpunkt stehen die präzise Ausführung, die bewusste Atmung und die Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Durch fließende Übungsabfolgen wird nicht nur die Kraft, sondern auch die Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert. Die Teilnehmenden erleben ein anspruchsvolles Training, das sowohl für Fortgeschrittene als auch für ambitionierte Einsteiger geeignet ist. Die persönliche Praxis wird gezielt vertieft, die eigene Körperkontrolle verfeinert und ein effektives, elegantes Bewegungsgefühl entwickelt.

WS 401 - Die Pilates-Prinzipien in Bewegung
Die Pilates-Prinzipien bilden die Grundlage für eine bewusste und effektive Bewegungsausführung. In diesem Workshop steht das Zusammenspiel von Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und fließender Bewegung im Fokus. Durch den bewussten Einsatz der unterschiedlichen Prinzipien wird ein tieferes Körperbewusstsein entwickelt und die Qualität jeder einzelnen Bewegung verbessert. Durch gezielte Übungen lernen die Teilnehmenden, ihre Muskulatur effizient zu aktivieren, Fehlhaltungen zu erkennen und Bewegungen harmonisch zu koordinieren. So entsteht ein ganzheitliches Training, das sowohl Kraft als auch Beweglichkeit fördert und nachhaltig das Wohlbefinden steigert.

Christina Klinkenberg

WS 102: Mit Pilates in Balance mit Wand & Circle
Stehende Positionen im Pilates fordern unser Gleichgewicht heraus. Pilatesübungen an der Wand schenken uns eine ideale Aus- und Aufrichtung und fördern das innere und äußere Gleichgewicht. Die Übungen zeigen u. a. Alternativen zu den klassischen Pilatesübungen auf der Matte.

WS 202: Pilates & Franklin-Methode® - 2 Methoden ergänzen 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 302: Präzision & Controlling im Pilates – Technik verfeinern, Körperbewusstsein stärken
In diesem Workshop dreht sich alles um die zentralen Pilates-Prinzipien „Präzision und Controlling“. Du lernst, wie du Übungen bewusst, exakt und mit optimaler Kontrolle ausführst, um ihre Wirkung deutlich zu steigern. Statt möglichst viele Wiederholungen zu absolvieren, steht die Qualität jeder einzelnen Bewegung im Fokus. Durch gezielte Anleitung und achtsames Training verbesserst du deine Technik, schulst deine Körperwahrnehmung und entwickelst ein feineres Gespür für Haltung, Stabilität und Muskelaktivierung. Der Workshop eignet sich für alle, die ihre Pilates-Praxis vertiefen und nachhaltiger trainieren möchten – unabhängig vom Trainingslevel.
Bitte Handtuch mitbringen!

WS 402: Pilates - Ausrichtung & Atmen
Die Atmung, als zentrales Element im Pilates, ermöglicht durch ihren gezielten Einsatz eine Aus- und Aufrichtung, welche von innen zu erspüren ist und von außen sichtbar wird - in deiner gesamten Ausstrahlung. Als eine Art Unterstützung in bewegten Zeiten, in denen es uns eventuell manchmal „den Atem verschlägt“, setzt der Workshop sein Augenmerk auf die Kräftigung und Entspannung der Atemmuskulatur. Mit Inspirationen aus der Franklin-Methode®.

Miriam Wessels

WS 103: Faszialer Sonnengruß
Vitalität durch Bewegung: Der Sonnengruß in den 7 FASZIO® Strategien öffnet Körper und Geist, fordert durch ungewohnte Bewegungserfahrungen und bringt viel Spaß.

WS 203: Power your Resilience
Stress, Ernährung und Emotionen hinterlassen Spuren im Fasziengewebe. Ein körperweiter Spannungsausgleich unterstützt die fasziale Stressbewältigung – individuell abgestimmt auf den eigenen Gewebetyp.

WS 303: YogaDancing - Tanz dein Yoga
YogaDancing steht für Spaß, Lebensfreude, Selbstwahrnehmung und Meditation in Motion. Der achtsame Pfad des Yoga verbindet sich mit der Freude am Tanzen zu multikultureller Musik.

WS 403: Yoga für die Füße
Die Füße als stabile Basis: Mit Blick auf die 7 Bewegungsstrategien und die 5 faszialen Kraftübertragungsleitbahnen bekommen die Füße ihre Schlüsselrolle zurück. Wahrnehmung und Lösung stehen im Vordergrund.

Andrea Flach-Meyerer

WS 104: Kleine Flows zum Aktivieren und Entspannen
Es muss nicht immer auf der Matte sein. Auch auf dem Stuhl und im Stand gibt es Möglichkeiten, neue Energie zu wecken bzw. Ruhe und Entspannung zu finden. Anregungen zu Yogapausen für unterschiedliche Bedürfnisse.

WS 204: Den Rücken entlasten und stärken
Innerlich und äußerlich eine mühelose Aufrichtung finden. Das Spiel der Muskulatur zwischen Entspannung und Kraft verfeinern, um mehr Stabilität und wohltuende Weite zu erlangen.

WS 304: Lebendigkeit spüren
Über schütteln, schwingen und klopfen die Starre lösen und dir selbst wieder näherkommen. In der Verbindung von Asanas und Pranayama die Lebenskraft wecken und zum Leuchten bringen.

WS 404: Mit Yoga die Fülle des Lebens genießen
Ein ruhiger, harmonischer Flow für mehr Leichtigkeit und Freude.

Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10 • 56075 Koblenz
t. 0261 949084-0
e. geschaeftsstelle@tvm.org
i. www.tvm.org

Bei uns findest du:

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 Koblenz
Die DTB-Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYMWELT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Tanz / Choreografie und Seniorensport auf.

Günstige Preise / Rabatt für Inhaber*innen GYMCARD, DTB-ID
Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GYMCARD-/DTB-ID-Inhaber*innen weitere Sonderkonditionen.

Informationen rund um die Bildungsmaßnahmen erhältst du bei:

Sarah Lewandowski
t. 0261 949084-153
e. sarah.lewandowski@tvm.org

Andrea Kuhl
t. 0261 949084-158
e. andrea.kuhl@tvm.org