

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung »Convention Functional Training 2016« am 09.07.2016 in Koblenz an:

Teilnehmerbeitrag	Frühbucher bis 08.04.2016	Normalbucher bis 10.06.2016
GYMCARD-Preis	<input type="checkbox"/> 60,- €	<input type="checkbox"/> 80,- €
Regulärer Preis	<input type="checkbox"/> 70,- €	<input type="checkbox"/> 90,- €

Adresse

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

Folgende Workshops (WS) buche ich verbindlich (bitte WS Nr. eintragen):

	1. Wahl	2. Wahl
10:00 – 11:15		
11:30 – 12:45		
13:45 – 15:00		
15:15 – 16:30		

SEPA Lastschrift-Mandat Gläubiger ID: DE24 220 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	_____

AGB/Organisatorisches – Anmeldung

Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren zur Convention erfolgt vorzugsweise über das GymNet, das Internet-Meldetool des DTB (<https://events.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

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 bzw. zu verändern. 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 08.04.2016	Normalbucher bis 10.06.2016
GYMCARD-Preis	60,- €	80,- €
Regulärer Preis	70,- €	90,- €

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,- € belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z.Zt. 8,- €) 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: 08.04.2016

Anmeldeschluss: 10.06.2016

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Ansprechpartner vor Ort

Ansprechpartner vor Ort
Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10 • 56075 Koblenz

Hans-Peter Kress
Tel.: 0261/135153 • Fax: 0261/135159
E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org

Veranstaltungsort
Koblenz

Anmeldetermine
Termin Frühbucher: 08.04.2016
Termin Anmeldeschluss: 10.06.2016

TVM
TURNVERBAND MITTELRRHEIN

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Convention 2016 Functional Training

Koblenz
Samstag 09.07.2016



GYMWELT
on Tour

4XF TRAINING
FUNDAMENTAL FUNCTIONAL FAST FASCINATING

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

AIREX

KÜBLER
SPORT

TOGU

Übersicht

Samstag 9. Juli 2016			
Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:30 – 09:45	Gemeinsame Eröffnung – Warm-Up		
10:00 – 11:15	WS 101 Adriano Valentini WOD's – soweit das Auge reicht! (Cross Training)	WS 102 Raphael Gorski Faszien Workout im Functional Training	WS 103 Jens Binias Warm up! 2.0
11:30 – 12:45	WS 201 Adriano Valentini HIIT-Training	WS 202 Raphael Gorski Großer Gymnastikball im Functional Training	WS 203 Jens Binias Komplexe Übungen aus dem Functional Training – korrekt ausgeführt!
Mittagspause			
13:45 – 15:00	WS 301 Adriano Valentini 4XF ToughClass	WS 302 Raphael Gorski Kettlebell und Langhantel im Functional Training	WS 303 Jens Binias 4XF Outdoor FitCamp
15:15 – 16:30	WS 401 Adriano Valentini Bodyweight Circle	WS 402 Raphael Gorski Slingfitness & master the Battle Rope	WS 403 Jens Binias Workouts im Team

Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung

Die Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen Trainer C Breitensport »Fitness und Gesundheit«, Trainer C Breitensport »Fitness-Aerobic«, Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe: Haltung und Bewegung, HKL-Training) und des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB anerkannt.



Alle Infos finden Sie im Internet unter www.kongresse.dtb-online.de

Workshops

Adriano Valentini



WS 101

WOD's – soweit das Auge reicht!

Ihr wollt Euch mal so richtig auspowern? Dann ist dieser Workshop für Euch das Richtige. Workouts in allen Variationen. Von Bauch, Beine bis zu den Armen wird alles an die Leistungsgrenze gebracht. Neue Ideen und Workout-Formen für die Kursstunde. Outdoor wie Indoor! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! START NOW!

WS 201

HIIT-Training

Das HIIT-Training, hochintensives Intervall-Training wie z. B. Tabata, besteht aus Intervallen kurzer aber intensiver Übungen, die von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden. Das zeitsparende HIIT besteht aus 20- bis 30-minütigen Einheiten. Man erreicht in relativ kurzen Trainingseinheiten eine maximale Fettverbrennung.

WS 301

4XF ToughClass

Functional Training im GroupFitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenem Rhythmus.

WS 401

Bodyweight Circle

Keine Hilfsmittel zur Hand? Kein Problem! Dieses Zirkeltraining beinhaltet Übungen mit eigenem Körpergewicht. Es ist ganz einfach, den ganzen Körper ohne Hilfsmittel zu trainieren. Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen gewährleisten, dass sich jeder auf seinem Fitnesslevel auspowern kann.

Raphael Gorski



WS 102

Faszien Workout im Functional Training

Umdenken ist gefragt! Was wir noch vor wenigen Jahren als »darf nicht« und »unfunktionell« gepriesen haben, ist heutzutage – richtig angewendet – ein Segen für alle Unbeweglichen und Schmerzgeplagten. Verschiedene Ansätze und Prinzipien aus dem Faszientraining werden erörtert, durchgeführt sowie »Fascial Release« mit Zusatzgerät an sich selbst ausprobiert. Erholsam, erstaunlich und leistungsfördernd zugleich – aber wann wende ich was an? Aktuelle Antworten gibt es an dieser Stelle.

WS 202

Großer Gymnastikball im Functional Training

Der große Gymnastikball bietet ein effektives Tool im Functional Trainingsbereich. Der Powerball® als mobile und labile Unterlage zwingt unseren Körper zu muskulären Balancereaktionen. Das Training mit dem Powerball® beinhaltet funktionelles, athletisches Training mit einem hohen Anteil von »Core«-Training.

WS 302

Kettlebell und Langhantel im Functional Training

Zunächst machen wir uns mit der Kettlebell als Trainingsgerät vertraut, bauen die nötige Körperspannung auf und lernen den korrekten Umgang. Unter stän-

diger Eigenstabilisierung beschäftigen wir uns dann mit den Grundübungen, dessen Finessen sowie »hands-on techniques«. Anschließend passiert der Transfer an der Langhantel. Denn grundlegende, funktionelle Übungen wie Kreuzheben, Kniebeuge oder das Umsetzen, sind Garantien für tolle Ergebnisse in den Bereichen Fitness, Körperformung und Performance.

WS 402

Slingfitness & master the Battle Rope

Im ersten Teil aktivieren wir die Muskulatur mit dem Slingtrainer. Ein wunderbares Training welches zu jeder Zeit eine Ganzkörperspannung benötigt. Ideal um das Zusammenspiel der sog. »Kinetischen Ketten« zu provozieren und verbessern. Zusätzlich werden hilfreiche Tipps zu Korrekturen gegeben. Im zweiten Teil powern wir uns aus. Auch als »Wilde Seile« bekannt, erscheinen sie zu Beginn als harmlos. Nach den ersten 20 sek. ändert jeder seine Meinung ... Ein unglaublich ästhetisches und spaßiges Workout, bei dem jeder seine persönliche Grenze finden kann. Geradezu ein Boost für Core, Strength, Shaping und Cardio. Der Workshop bietet Informationen zu Differenzierungsmöglichkeiten für verschiedenste Fitnesslevel, eine große Übungsauswahl und natürlich das Ausprobieren des Battle Rope.

Jens Binias



WS 103

Warm up! 2.0

Warm up 2.0 von der klassischen Variante bis hin zum dynamischen warm up in der »Box« beim Functional Training. Erwärmung für alle unterschiedliche Leistungs- und Altersgruppen wieder »neu« erleben.

WS 203

Komplexe Übungen aus dem Functional Training – korrekt ausgeführt!

Im Functional Training gibt es viele sehr effektive Übungen. Für einige dieser komplexen Übungen erarbeiten wir gemeinsam methodische Übungsreihen, damit sie jeder korrekt und sicher ausführen kann. Ein sicherer Bewegungsablauf steigert nicht nur die Qualität der Übung, sondern schützt darüber hinaus auch unseren passiven Bewegungsapparat.

WS303

4XF Outdoor FitCamp

Hat sich Dein Schweinehund an die Turnhallenluft gewöhnt? Es wird Zeit, ihn mal wieder an die frische Luft zu führen! Immer mehr Menschen trainieren wieder draußen. 4XF Outdoor FitCamp zeigt dir ein System, mit dem Du ein Outdoor Training im Park motivierend gestalten kannst. Neben vorhandenen Installationen (Bänken, Geländern, Treppen etc.) werden auch Kleingeräte wie Medizinbälle, Schlingen, Leitern oder Tubes benutzt. Hier erlebst Du, dass sich viel Spaß und hartes Training gut vertragen!

WS 403

Workouts im Team

Training in der Gruppe macht Spaß und motiviert! Hier erhältst Du Anregungen für Workouts, die nicht jeder alleine für sich durchführt, sondern die gezielt die Zusammenarbeit der Sportler fordern. Zwei, drei, vier und auch mal mehr Personen trainieren als Team, erfüllen vorgegebene Aufgaben (z. B. in Form von WOD's oder Teambattles) und unterstützen sich gegenseitig. Das schweißt zusammen und lässt Dich über Dein Limit hinauswachsen. Kämpfer ist angesagt!

Partner

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

Kübler Sport

»Wir leben den Sportsgeist!« Ganz nach diesem Leitspruch bietet das Familienunternehmen mit knapp 30-jähriger Tradition ein sehr umfangreiches Produktsortiment für nahezu alle Bereiche des Sports an. Mit großer Erfahrung und kompetenter Beratung stellt sich das Kübler Sport-Team der Herausforderung, sowohl dem Breitensport als auch dem Leistungssport, Sportgeräte zu fairen Preisen zur Verfügung zu stellen. Als Partner des DTB unterstützt Kübler Sport mit bewährten, sowie neuen und innovativen Sportgeräten für das funktionelle Training.

Weitere Informationen unter www.kuebler-sport.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

