

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung  
**Convention Pilates, Yoga, Body Workout 2011 an:**

<b>Teilnehmerbeitrag</b>	Frühbucher	Normalbucher
<b>Tageskarte GYM CARD-Preis</b>	<input type="checkbox"/> 55,- €	<input type="checkbox"/> 65,- €
<b>Tageskarte Normaler Preis</b>	<input type="checkbox"/> 75,- €	<input type="checkbox"/> 85,- €

## Adresse

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	Land
Verein	GYM CARD-Nr.

## Workshops

Folgende Workshops buche ich verbindlich  
(bitte Workshopnummern eintragen):

Sonntag, 29.05.11	1. Wahl	2. Wahl
10:00 – 11:30	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12:00 – 13:30	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:30 – 16:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16:30 – 17:30	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Ermächtigung zum Bankeinzug

Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Einzug der anfallenden Gebühren für die obenstehenden gebuchten Leistungen.  
Die Gebühren setzen sich wie folgt zusammen:

<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	_____ €
<b>Bearbeitungsgebühr:</b>	5,00 €
<b>Gesamt:</b>	<input type="text"/> €

<b>Geldinstitut</b>	<input type="text"/>
<b>BLZ</b>	<input type="text"/>
<b>Konto</b>	<input type="text"/>
<b>Konto-Inhaber/in</b>	<input type="text"/>
<b>Datum/Unterschrift</b>	<input type="text"/>

## 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 die volle Fachtagungsgebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Die Rücktrittsbestimmungen erkenne ich  
mit meiner obigen Unterschrift an.

# Organisatorisches – Anmeldung

## Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online erfolgen.

## Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur Convention Pilates, Yoga, Body Workout 2011 online anmelden.

**Folgende Schritte müssen Sie tätigen:** 1. Unter [www.siegerland-turingau.de](http://www.siegerland-turingau.de) die Convention Pilates, Yoga, Body Workout ausuchen und den Link zur Anmeldung anklicken. | 2. Anmeldung/Neuanmeldung (Ihr Passwort wird Ihnen dann per E-Mail zugesandt) | 3. Teilnehmerbeitrag buchen | 4. Workshops aussuchen und buchen | 5. Kosten: Überprüfen Sie bitte den Teilnehmerbeitrag und die gebuchten Workshops | 6. Zur Kasse: Kontodaten und Rechnungsanschrift eingeben bzw. kontrollieren, AGBs akzeptieren und Button „Verbindlich buchen“ drücken – fertig!

**Beachten Sie:** Erst wenn der Button **[Verbindlich buchen]** gedrückt ist, ist die Buchung getätigt.

**Hinweis:** Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personen- gebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden.

**Achtung:** Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbstständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Ansprechpartner (siehe Flyer Innenseite) beantragt werden.

## Schriftliche Anmeldung

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

Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer des 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 Pilates, Yoga, Bodyworkout 2011. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeschluss.

Die Gebühren enthalten: Fortbildung, Skript.

Bearbeitungsgebühr bei schriftlicher Anmeldung: 5,- €, diese ist von den Teilnehmern selbstständig auf den Teilnehmerbeitrag aufzuschlagen.

## Anmeldetermine

Termin Frühbucher:	27.04.2011
Termin Anmeldeschluss:	16.05.2011

## 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.

## Convention-Büro

Öffnungszeiten: 8:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

**GYM WELT**  
**on Tour**

**Convention 2011**  
**Pilates | Yoga**  
**| Body Workout**



**Sporthalle Schulzentrum**

[www.wtb.de](http://www.wtb.de)  
[www.siegerland-turingau.de](http://www.siegerland-turingau.de)  
[www.kongresse.dtb-online.de](http://www.kongresse.dtb-online.de)

## Workshops

### Pilates

#### WS 110

##### Pilates – starker und flexibler Rücken

Stabil und dennoch flexibel soll der Rücken und die Wirbelsäule sein. In alle Richtungen bewegt, verbessert sich deine Körperhaltung und dein Körpergefühl.

#### WS 120

##### Pilates Atmung

Durch die Bewusstheit der Atmung die Wirkung der Pilatesübungen intensivieren. Die Atmung trägt dich durch die Stunde, mache dir diese Erfahrung für dein Workout nutzbar.

#### WS 130

##### Pilates kreativ kombinieren

Vieffältige Kombinationen und Variationen in der Übungsauswahl und in den Übergängen – so wird diese Stunde zu einem besonderen Erlebnis.

#### WS 140

##### Bewegtes Pilates

Kraftvoll und dennoch geschmeidig, dass ermöglicht das Workout bei dem die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der anderen Gelenke dabei besonders im Mittelpunkt steht.

### YOGA

#### WS 210

##### Yoga für die Frau

Ausgewählte Yogasequenzen gegen Rückenbeschwerden und für eine starke Körpermitte.

#### WS 220

##### Yoga Rituals

Erlerne kleine, themenorientierte Rituale, die unterschiedlich im Alltag und in Bewegungsprogrammen eingesetzt werden können und genieße ihre Wirkungen.

### Bodyworkout

#### WS 310

##### SensoWorkout

Ein komplexes Workout mit dem „Brasil“, einem kleinen Handgerät mit großer Wirkung. Die tiefer liegende Muskulatur wird optimal trainiert und der Körper individuell gefördert – spüre die überraschenden Effekte.

#### WS 320

##### feelRedondo®

Eine dynamische Stunde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, aber auch weiche, schwungvolle Bewegungen kommen nicht zu kurz.

#### WS 330

##### Funktionell Trainieren

Am Beispiel ausgewählte Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen wird die Verknüpfung von Kraft und Sensomotorik verdeutlicht und methodische Grundsätze sowie das Prinzip der Levelsteigerung genutzt, um eine spannendes Training für jedermann zu erreichen.

#### WS 340

##### Rücken aktiv und gelassen

Klassische Übungen werden mit qualitativen Ansprüchen umgesetzt, um so einseitigen Alltagsbelastungen entgegenzuwirken. Zur Unterstützung und Levelsteigerung werden kleine dynamische Gewichtsbälle einbezogen, mit einem sanftes Mobilisation- und Stretchtraining wird der Kurs beendet.

#### WS 230

##### Flow Yoga

Fließende Übungsabläufe und Übergänge – erlebe eine Flow-Stunde mit der individuellen Note des Yoga-Presenters.

#### WS 240

##### Yoga – die Kunst der Entspannung

Übungsabfolgen, Atem- und Meditationstechniken die zum Ziel haben, Körper und Geist vollkommen zu regenerieren und zu entspannen. Entdecke die Kraft des Atems!

## Übersicht

### Sonntag 29. Mai 2011

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9:30 – 9:45	Gemeinsame Begrüßung		
10:00 – 11:30	WS 110 Julia Staar	WS 330 Nadja Brecht	WS 220 Anika Leititis
12:00 – 13:30	WS 120 Julia Staar	WS 340 Nadja Brecht	WS 230 Anika Leititis
14:30 – 16:00	WS 130 Julia Staar	WS 320 Nadja Brecht	WS 210 Anika Leititis
16:30 – 17:30	WS 140 Julia Staar	WS 310 Nadja Brecht	WS 240 Anika Leititis

*Wir wünschen euch viel Spaß!*



**Ansprechpartner:**  
Westfälischer Turnerbund  
Zum Schloss Oberverries,  
59073 Hamm

Simone Eggert  
02388/3000039  
E-Mail: eggert@wtb.de

Erich Hofmann  
Tel.: 02732/5916-46  
Fax: 02732/5916-47  
E-Mail: conventionkreuztal@online.de

**Veranstaltungsort:**  
Dreifach Sporthalle Schulzentrum  
Hessengarten 15  
57223 Kreuztal

**Anmeldetermine:**  
Termin Frühbucher: 27.04.2011  
Termin Anmeldeschluss: 16.05.2011

## Unsere Referenten



#### Nadja Brecht

DTB-Referentin,  
Sportwissen-  
schaftlerin M.A.,  
Sporttherapeutin,  
Kursleiterin im  
Rahmen der  
Prävention



#### Anika Leititis

Ausgebildete  
Yogalehrerin nach  
der American  
Yoga Alliance,  
Dozentin für Ent-  
spannungs- und  
Stressmanage-  
ment, internat.  
Yogareferentin



#### Julia Staar

Fitnessmanagerin,  
Personaltrainerin,  
Pilates-Ausbilde-  
rin, Instruktorin  
im PILATES  
Bodymotion  
Ausbildungsteam

## Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Für alle DTB-Trainer Zertifikate werden 8 LE anerkannt. Alle Workshops gelten mit insgesamt 8 LE zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt-Gesundheit.DTB und der 2. Lizenzstufe. Der Westfälische Turnerbund erkennt diese Fortbildung mit 8 LE zur Lizenzverlängerung (Übungsleiter- und Trainer-C sowie Übungsleiter-B Sport in der Prävention) an.

## Unsere regionalen Partner



TV Eichen



kreuztalsport

Alle Infos finden Sie im Internet unter [www.siegerland-turngau.de](http://www.siegerland-turngau.de)