

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung Convention Ältere 2017 an:

Teilnehmerbeitrag: Frühbucher bis 26.02.2017 Normalbucher bis 26.03.2017

GYMCARD-Preis	<input type="checkbox"/>	55,00 €	<input type="checkbox"/>	65,00 €
Regulärer Preis	<input type="checkbox"/>	65,00 €	<input type="checkbox"/>	75,00 €

AdresseName: Vorname: Straße: PLZ, Ort: Tel.: Geb.-datum: E-Mail: Verein/Organisation: **Folgende Workshops buche ich verbindlich** (bitte WS-Nummer eintragen)

Sa, 08. April 2017
10:00 - 11:15 Uhr
11:30 - 12:45 Uhr
13:30 - 14:45 Uhr
15:00 - 16:15 Uhr

1.Wahl

2.Wahl

SEPA-Lastschrift-Mandat Gläubiger-ID: DE72 ZZZO 0000 0594 92**Ermächtigung zum Bankeinzug**

Ich ermächtige den Thüringer Turnverband Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Thüringer Turnverband auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Ersattung 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: € Bearbeitungsgebühr: 5,00 € Gesamt: €Name des Kontoinhabers:
Anschrift:
(bei abweichender Adresse) IBAN:
BIC: **Rücktrittsbestimmungen**

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 € 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.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ort, Datum	Unterschrift Kontobevollmächtigte/r

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, http://events.dtb-gymnet.de).

Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur Convention anmelden unter www.thueringerturnverband.de. Bewegt Leben - aktiv und fit in der 2.Lebensphase auswählen und dem Link zur Online-Anmeldung folgen. Achtung: Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbstständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Thüringer Turnverband 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

Thüringer Turnverband
Schützenstraße 4
99096 Erfurt

Elke Lämmchen-Preidel
Tel.: 0361 3455605
E-Mail: convention@
thueringerturnverband.de

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. Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erhoben.

Gebühren

Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der Convention Ältere. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer

unterschiedlichen 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. Schadensersatzansprüche 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 TTV verwendet werden.

**Stornierungen/
Rücktrittsbestimmungen**

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 € 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.

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt in der Regel per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftenverfahren.

SEPA-Lastschrift

Bei schriftlicher Anmeldung ist die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auszufüllen, zu unterschreiben und an den TTV zu senden. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung per 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, siehe oben) im Original zu unterzeichnen.

Rücklastschriften

Rücklastschriften, die durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung durch den Melder verursacht wurden, werden mit 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 im Rahmen der Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit des DTB und TTV 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. Schadensersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Wir bitten diesen Personenkreis in eigener Zuständigkeit für ausreichenden Versicherungsschutz (Haftpflicht/Unfall) zu sorgen.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Anmeldetermine

Frühbucher:
26.02.2017

**Anmelde-
schluss:**
26.03.2017

Teilnehmerbeitrag

Frühbucher
GYMCARD-Preis:
55,00 €
NormalerPreis:
65,00 €

Normalbucher
GYMCARD-Preis:
65,00 €
NormalerPreis:
75,00 €

Convention 2017
Bewegt Leben
Aktiv und fit in der
2. Lebensphase

**Fortbildungs-
highlight
2017!**

08. April 2017
Sporthallenkomplex Jena-Lobeda
Karl-Marx-Allee 7 | 07747 Jena

Das Fortbildungshighlight mit 12 verschiedenen praktischen Workshops!

Das Angebot reicht dieses Jahr von Pilates für Ältere, Yoga für Einsteiger, Sport mit Einschränkungen bis zu Rückentraining, Ganzkörperworkout und Aerobic. Das Spektrum macht deutlich, wie vielfältig die Bewegungsangebote sein können, um im Alter fit und gesund zu bleiben und neue Herausforderungen anzunehmen und zu meistern.

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:30-09:45	gemeinsame Begrüßung		
10:00-11:15	WS 101 Die Kraft der ruhigen Bewegung	WS 201 Der Tennisball kann mehr- kleiner Ball mit großer Wirkung	WS 301 Pilates für Senioren
11:30-12:45	WS 102 Ganzkörperworkout mit dem Redondo-ball Plus	WS 202 Mit dem Atem zu mehr Energie und Vitalität	WS 302 Gymnastik bei Arthrose und künstlichem Gelenkersatz
12:45-13:30	Mittagessen		
13:30-14:45	WS 103 Mit Musik und Rhythmus in Schwung kommen	WS 203 Yoga für Späteinsteiger	WS 303 Training mit der Mattenrolle
15:00-16:15	WS 104 Fasciales Rückentraining	WS 204 Yoga für mehr Aufrichtung und Stabilität	WS 304 Spiel und Spaß mit Partnerübungen

Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung

Die Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen Trainer C Breitensport „Fitness Gesundheit“, Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe: Hal-tung 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.



Dr. Gudrun Paul

Dipl. Sportlehrerin, Referentin des Deutschen Turner-Bundes und verschiedener Landesturnverbände, Expertin im Bereich Sport mit Älteren, Buchautorin.

WS 101

Die Kraft der ruhigen Bewegung

Erlebe kleine Sequenzen aus dem BodyMind-Programm KAHA und genieße einfache Übungen aus dem Tai Chi, die die Körperhaltung, die Wahrnehmung und das Gleichgewicht fördern.

WS 102

Ganzkörperworkout mit dem Redondoball Plus

Ein faszinierender und motivierender Ball (38 cm Durchmesser), der zahlreiche funktionelle Übungen zu einer neuen Herausforderung werden lässt und besonders die Tiefenmuskulatur trainiert.

WS 103

Mit Musik und Rhythmus in Schwung kommen

Mit Musik und deren Rhythmus setzen wir motivierende Akzente, die mit einfachen Schrittfolgen aus der Aerobic und dem Country Dance gestaltet werden. Spaß und Inspirationen mit den Ministicks (eingekürzte Pool-Noddlen) werden im dritten Teil des Workshops alle Teilnehmer in Schwung bringen.

WS 104

Fasciales Rückentraining

Sanfte Bewegungen wechseln sich mit spannungsvollen Sequenzen ab und führen so zu einem dynamischen fließenden Training mit dem besonderen Fokus auf den Rücken und die großen Gelenke. Die Aufrichtung und die Balance spüren, weiche fließende Bewegungen genießen- das alles macht ein faszinierendes Training aus.



Andrea Flach-Meyerer

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin, Pilates-trainerin. DTB Ausbilderin für Yoga, Pilates und Sport mit älteren Menschen. Buchautorin.

WS 201

Der Tennisball kann mehr – kleiner Ball mit großer Wirkung

Nicht nur im Tennisspiel zeigt sich die Vielseitigkeit dieses kleinen, gelb leuchtenden Balles. Alle Altersgruppen profitieren von diesem kleinen Ball. Koordination, Ausdauer, Partner- und Gruppenübungen, Rückentraining, kleine Spiele usw.. Überall kann dieser kleine gelbe Ball zum Einsatz kommen. Erlebe die Vielzahl seiner Möglichkeiten.

WS 202

Mit dem Atem zu mehr Energie und Vitalität

Es ist faszinierend, wie viel ein Mensch über sich erfahren kann, wenn er seinem Atem mehr Achtsamkeit schenkt. Fast unbemerkt verändert sich der Körper in dem Moment, in dem wir bewusst den Atem einsetzen. Der Atem wird so eine Insel der Ruhe und Stabilität.

WS 203

Yoga für Späteinsteiger

Auch im reiferen Alter ist es möglich Yoga zur Förderung der inneren und äußeren Balance zu erlernen. Im Workshop werden für die Zielgruppe einsteigerfreundliche Asanas (Übungen) und geeignete methodische Formen praktisch vorgestellt und umgesetzt.

WS 204

Yoga für mehr Aufrichtung und Stabilität

Yoga verleiht uns eine vitale, lebendige und gleichzeitig kraftvolle Wirbelsäule. Durch ungewohnte, nicht alltägliche Bewegungen, können wir die Muskulatur neu herausfordern und sie somit für Sport und Alltag stark und flexibel machen. Yoga unterstützt uns, in jeder Lebensphase Aufrecht und Stabil zu bleiben.



Peggy Brennecke

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

WS 301

Pilates für Senioren

Bei gesundheitlichen und altersbedingten Einschränkungen können nicht mehr alle Pilatesübungen in ihrer originalen Form ausgeführt werden. Im Workshop werden Übungen zielgruppenorientiert präsentiert und sinnvolle Alternativen bzw. Variationen vorgestellt.

WS 302

Gymnastik bei Arthrose und künstlichem Gelenkersatz

Viele Teilnehmer im Gesundheitssport leiden an Arthrose in einem oder mehreren Gelenken oder haben bereits schon einen künstlichen Gelenkersatz. Der WS gibt eine praktische Antwort auf folgende Fragen: Welche Übungen können durchgeführt werden? Wie können diese Übungen entsprechend der Probleme der Teilnehmer abgewandelt und welche Hilfsmittel sinnvoll eingesetzt werden?

WS 303

Training mit der Mattenrolle

Die Matte, zusammengerollt und nach Möglichkeit fixiert, ist ein einfaches aber effektives Hilfsmittel, mit welchem du deine Stunden abwechslungsreicher und intensiver gestalten kannst. Sie ist optimal einsetzbar für das Gleichgewichts- und Stabilisationstraining und kann u.a. auch als „Gewicht“ benutzt werden.

WS 304

Spiel und Spaß mit Partnerübungen

Übungen mit dem Partner oder in kleinen Gruppen schulen die koordinativen Fähigkeiten, die ein wesentlicher Baustein beim Erhalt der Selbstständigkeit sind. Gepaart mit Spaß und Freude sind sie eine willkommene Abwechslung in den Übungsstunden.

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.

Weitere Informationen unter www.airex.de



SISSEL®

Die novacare®gmbh, seit 25 Jahren bekannt durch den Vertrieb von SISSEL® Markenprodukten für gesundes Sitzen, Schlafen, Bewegen und Wohlfühlen mit dem „natural way of Sweden“, bietet auch im Bereich des Pilates Body&Mind-Trainings ein attraktives Angebotsspektrum an. Als offizieller Ausrüster des DTB sorgt novacare® mit der SISSEL® Produktlinie für eine professionelle Ausstattung der DTB-Pilates-Kurse.

Weitere Informationen auf www.sissel.de
Attraktive Anwendungs-Videos auf youtube.com/sisselcom



TOGU

TOGU („Made in Germany“) ist die weltweit bekannte Marke im Bereich Gesundheit, Fitness und Sport. Seit 60 Jahren steht TOGU für Qualität und Verlässlichkeit, für Innovation und Tradition gleichermaßen. Mit einfachen und unkomplizierten Lösungen unterstützt TOGU den Menschen in seinen unterschiedlichen Lebensphasen, um Bewegung und Entspannung zu fördern. Unterstützt durch ein umfassendes Netzwerk aus Ausbildern, Therapeuten, Ärzten und Sportwissenschaftlern entstehen nachhaltige Produkte wie Brasil® oder Redondo® Ball Plus. Der Deutsche Turner-Bund ist im Ausbildungsbereich einer der wichtigsten Partner von TOGU.

Weitere Informationen unter www.togu.de

