

ANMELDUNG GYMWELT-FORUM

BACKNANG AM 11.05.2019

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 78 ZZZ 00000053758

An STB e.V. Tel. 0711.280 77-200
Postfach 50 10 29 Fax 0711.280 77-273
70340 Stuttgart service@stb.de

Online anmelden! Buchungssicherheit + weniger Kosten!
www.events.dtb-gymnet.de / Meldeschluss: 27.04.2019
Meldenummer: GF-90-1200-0-0010/19

Teilnahmegebühr (inkl. Mittagessen):

■ mit GYMCARD: 55,-€ ■ ohne GYM CARD: 57,50€

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops (bitte Workshopnummern eintragen)

	1. Wahl	2. Wahl
10.00–11.15	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
11.30–12.45	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
13.45–15.00	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
15.15–16.30	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■

■ Herr ■ Frau Geburtsdatum

Vor- und Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Institution/Verein

Ermächtigung zum Bankeinzug

Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Schwäbischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Schwäbischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.** Die Teilnahmegebühr wird am 20. des Folgemonats nach Beendigung der Veranstaltung abgebucht.

Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmeldebedingungen der Veranstaltung an.

Gesamtkosten: _____ € zzgl. 5,-€ schriftliche Bearbeitungsgebühr

Name der Bank

Kontoinhaber/Verein

IBAN/BIC

Ort/Datum

rechtsverb. Unterschrift

ANMELDEBEDINGUNGEN

Schriftliche Anmeldung: + 5,-€ Bearbeitungsgebühr

In der Teilnahmegebühr sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an vier Workshops. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Buchungs- bzw. Anmeldebestätigung oder eine Absage, sofern wir Ihren Teilnehmerwunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen nach dem Meldetermin können aus organisatorischen Gründen nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10,-€ bearbeitet werden. Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Lehrkräfte vor. Sollte der Schwäbische Turnerbund aus Gründen die er zu vertreten hat die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmer – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Anmeldegebühr. Der Schwäbische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Rücktrittsbestimmungen:

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis 31 Tage vor der Veranstaltung wird eine Gebühr von 10,-€ erhoben. Bei Stornierungen ab 30 Tage bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung werden 15,-€ fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbindet den/die Teilnehmer/in nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Abmeldung/Absage durch die Teilnehmer entstehen (z.B. Unterkunft oder Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden dem Teilnehmer in Rechnung gestellt.

Datenschutzbestimmungen:

Personenbezogenen Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen und Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Einen Link zur Datenschutzerklärung in GymNet finden Sie unter <https://www.dtb-gymnet.de/DatenschutzDTB.pdf>. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.stb.de.

Veröffentlichung von Bildern

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos gemacht werden, die im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des STB veröffentlicht werden können.

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung:

Die Veranstaltung wird mit 5 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt

GYMWELT-FORUM 2019

TURNGAU REMS-MURR
& TURNGAU NECKAR-ENZ

STB.de



Samstag 11.05.2019

Backnang

Sportgelände Hagenbach
Größeweg 20, 71522 Backnang

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

TURNGAU REMS-MURR & TURNGAU NECKAR-ENZ

SAMSTAG 11. MAI 2019 / 9.30–17.00 UHR

Online-Meldung GymNet: GF-90-1200-0-0010/19
Info: Sibylle Lentini, E-Mail: info@turngau-rm.de

WS 111 **Body Intervall mit Tanja Hellmann**

Body Intervall ist ein Kraftausdauertraining für alle Muskelgruppen. Mit Musik wird im Intervallrhythmus jede Muskelpartie trainiert und dabei die Stufe der Fettverbrennung erreicht.

WS 112 **Die Fitnessmatte als Trainingsgerät mit Angela Kling**

Die Fitnessmatte ist in jedem Fitnesskurs mit dabei. Meistens dient sie nur als Unterlage, obwohl sie deutlich mehr zu bieten hat! Minimaler Aufwand – effektives Workout.

WS 113 **Greifen und Begreifen mit Gaby Lengerer**

Den Zusammenhang „Greifen und Begreifen“ verstehen. Mit verschiedenen Handgeräten und bloßen Händen ganz nebenbei „Gehirnjogging“ pur erleben. Beweglichkeit für Körper und Kopf mit Spaß erleben.

WS 121 **Functional Fitness im Intervall mit A. Kling**

In funktionellen Übungen werden die Muskeln nicht isoliert trainiert, sondern ganze Muskelketten beansprucht. In Kombination mit einer begrenzten Belastungsdauer ermöglicht/garantiert dieses Workout eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination in einem.

WS 122 **Functional mit Flexi-Bar & Balance mit T. Hellmann**

Dieses dreidimensionale Training mit und ohne Flexi-Bar beansprucht zeitgleich mehrere Muskelgruppen. In dieser Stunde werden zudem unterschiedliche Balance- und Stabilitätsübungen eingebaut.

WS 123 **Gelenke aktiv mit G. Lengerer**

Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sowie spezielle Gymnastik für arthrotische Hüft- und Kniegelenke werden praktiziert. Zum Einsatz kommt u.a. die Treppe als Sportgerät. Tipps für einen aktiven Alltag und eine Anleitung für ein Knietape beschließen diese Stunde.

WS 131 **Functional Circle mit Medizinball mit T. Hellmann**

Beim Functional Circle mit dem Medizinball werden Übungen in einer Reihenfolge nacheinander durchgeführt. Wie beim Zirkeltraining werden drei „Runden“ mit steigender Belastung oder mit Übungsvariationen absolviert.

WS 132 **Beckenboden aktiv mit G. Lengerer**

Auf die kurze Theorie zur Funktion und Wahrnehmung des Beckenbodens folgen einfache, wirksame Übungen, die beim Sport und in jeder Lebenslage sicher eingesetzt werden können. Zum Schluss rollt sich die „goldene Kugel“ in die Entspannung.

WS 133 **Vom Mobilisieren & Stabilisieren zur Kraft mit A. Kling**

Mobilisieren & Stabilisieren gewinnen vor allem mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Der Kräftehalt kann dadurch gefördert und die Bewegungseinschränkung verzögert werden. Welchen maßgeblichen Beitrag die Mobilisation der Gelenke und die Stabilisation der Bandstrukturen leisten, wird in diesem Workshop Aufmerksamkeit geschenkt und direkt ausprobiert!

WS 141 **Fitness Workout – Bändervielfalt mit A. Kling**

Egal ob Theraband, Rubberband, ... – alle sind geeignete Trainingstools, die der Kursstunde Abwechslung verleihen. Sie ermöglichen eine außerordentliche Variation und Vielfalt. Hier wird die Bändervielfalt unter die Lupe genommen, neue Variationen aufbereitet und kombiniert.

WS 142 **Bewegen - Atmen - Entspannen mit G. Lengerer**

Fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und Balsam für die Seele sowie Regeneration für den Körper erwarten euch in diesem Workshop. Entspannung für Nacken und Schultern rundet die Stunde ab.

WS 143 **Functional Fitness für Ältere mit T. Hellmann**

Ein gezielt eingesetztes und angepasstes körperliches Training für den ganzen Körper zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag und der Lebensqualität älterer Personen. Hier werden die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen nach und nach aufgebaut, sodass jeder in seiner eigenen Leistungsstufe trainieren kann.

SPORTGELÄNDE HAGENBACH / GRÖSSEWEG 20 / 71522 BACKNANG

Uhrzeit	Fitness und Gesundheit		Ältere
9.30–9.45	Begrüßung & Organisatorisches		
10.00–11.15	WS 111 Body Intervall Tanja Hellmann	WS 112 Die Fitnessmatte als Trainingsgerät Angela Kling	WS 113 Greifen und Begreifen Gaby Lengerer
11.30–12.45	WS 121 Functional Fitness im Intervall Angela Kling	WS 122 Functional mit Flexi-Bar & Balance Tanja Hellmann	WS 123 Gelenke aktiv Gaby Lengerer
12.45–13.45	Mittagspause		
13.45–15.00	WS 131 Functional Circle mit Medizinball Tanja Hellmann	WS 132 Beckenboden aktiv Gaby Lengerer	WS 133 Vom Mobilisieren & Stabilisieren zur Kraft Angela Kling
15.15–16.30	WS 141 Fitness Workout – Bändervielfalt Angela Kling	WS 142 Bewegen – Atmen – Entspannen Gaby Lengerer	WS 143 Functional Fitness für Ältere Tanja Hellmann
ab 16.30	Gemeinsamer Ausklang und Verabschiedung		