

# GYM WELT

## Convention Tour Pilates & Yoga 2009



### Tourdaten

<b>FRANKFURT/M.</b> 28.02.09	<b>HALLE</b> 04.04.09	<b>INNSBRUCK</b> (Österreich) 02./03.05.09	<b>STUTT GART</b> 16./17.05.09
<b>BRAUNSHAUSEN</b> 22.08.09	<b>MELLE</b> 13.09.09	<b>AACHEN</b> 19.09.09	<b>KOBLENZ</b> 26.09.09
<b>JENA</b> 27.09.09	<b>AUGSBURG</b> 31.10.09	<b>DÄNEMARK</b> 21./22.11.09	<b>RIESA</b> 05.12.09

## Online anmelden, dabei sein, sich informieren und Neues erleben bei der **Convention Tour Pilates & Yoga 2009**

### Eintauchen in die Welt von Pilates und Yoga

#### Herzlich Willkommen zur Gymwelt Convention Tour Pilates & Yoga 2009.

Ganzheitliche Body- und Mindangebote sind eine wirkungsvolle Alternative, um gesund, ausgeglichen und fit zu bleiben. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Pilates und Yoga genau die richtigen Angebote sind, die dem Wunsch nach mehr Wohlbefinden gerecht werden. Die Zahl der Anhänger dieser Angebote wird immer größer und die inzwischen unterschiedlichsten Angebote erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Geschulten Trainer und Kursleiter sind gefragt. Das ist unsere Motivation auch in 2009 das erfolgreiche Tour-Konzept mit hervorragenden Referenten und Ausbildern der Szene fortzusetzen.

Das Themenspektrum wird wieder vielfältig sein und weitere Facetten präsentieren so z. B. Bodyart oder stretch & relax. Im Context mit Pilates und Yoga entstehen hier neue Anregungen und Synergien.

Gemeinsam mit unseren Landesturnverbänden wird diese Tour in 13 verschiedenen Städten – Frankfurt, Halle, Innsbruck, Stuttgart, Braunshausen, Melle, Aachen, Bergisch- Gladbach, Koblenz, Jena, Augsburg, Grimma und Kopenhagen Station machen. Hier können Sie die Convention erleben und von den Experten lernen.

Die Convention Tour – ein „Muss“  
für alle, die sich fortbilden und  
wohlfühlen wollen.



**Boris Zielinski**  
Bereichsvorstand  
Allgemeines Turnen  
des DTB

*Boris Zielinski*

### Die Tour wird freundlicher- weise unterstützt von:



J. W. Goethe-Universität



KOMMUNALE IMMOBILIEN JENA



**Uni Leipzig**

**AIREX**



**Thera-Band**  
Systems of Progressive Exercise

**TOGU**

**GYMWELT** 

### Sind Sie **sportlich interessiert** und suchen ein neues **Betätigungsfeld**?

Sie sind Kontakt freudig, hilfsbereit und offen für Neues.  
Sie interessieren sich für Fitness und Gesundheit?  
Dann haben wir das Richtige für Sie!

### Werden Sie **Trainer / Übungsleiter Pilates bzw. Yoga!**

Hier können Sie Ihre sozialen Talente ausleben und Ihre Kompetenzen weitergeben, werden Sie Experte / Expertin in dem großen Trendbereich Wellness und Gesundheit.

Die DTB-Akademie empfiehlt Ihnen dafür die Ausbildung zum DTB Trainer Pilates bzw. DTB-Kursleiter/in Yoga. Durch unsere Ausbildung werden Sie befähigt, Gruppen zu unterrichten und Menschen zu motivieren, diese Angebote für das persönliche Wohlbefinden zu nutzen.

#### Interessiert?

Informieren Sie sich bei der DTB-Akademie.

**[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)**

Wir beraten Sie gerne!



**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## Unsere Referenten

### Jana Detzel

Referentin und Ausbilderin mit den Schwerpunkten Yoga, Entspannungstechniken und Sensomotoriktraining



### Gaby Morgalla

Pilates Bodymotion Pädagogin für Matwork, Referentin und Presenterin von Pilates Bodymotion, Bodymind Trainerin



### Andrea Flach-Meyerer

Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin, Yogalehrerin BDY, DTB-Ausbilderin für Pilates und Yoga, Buchautorin



### Simone Müller

Gymnastiklehrerin, Aerobic Body&Mind Instructor, Polestar-Pilates-Trainerin, Tri-Yoga Lehrerin i.A., Referentin der DTB-Akademie



### Anne-Mireille Flöß

Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin, Entspannungstrainerin, Presenterin



### Katharina Paffenholz

DTB-Ausbilderin Pilates, DTB-Referentin GroupFitness, internationale Presenterin, Buchautorin



### Christiane Jaschiniok

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin des WDM/BDY/ECYT, Shiatsu-Akkupressur-Praktikerin, DTB-Referentin Gesundheitssport, Co-Autorin „Yogabuch BRIGITTE“, Mitentwicklerin von Frauenbewegungsprogrammen



### AnaCris Pinheiro

Sao Paulo, Brasilien, diplomierte Pilates-Lehrerin, internationale Mind-Body-Ausbilderin, Reebok University Mastertrainerin



### Young-Ho Kim

SAFS/BETA Ausbilder für X-DO, Body&Mind und Mental Balance, Internationaler Presenter und Ausbilder



### Klaus Remuta

Dipl.Sportwissenschaftler, Sporttherapeut DVGS, lizenzierter Pilates-Instructor (Matte, Geräte und Rehabilitation), Ausbildungsleiter Pilates im BTV



### Christian Lutz

Pilates-Trainer, Yogalehrer, Ausbilder und Referent für Pilates Bodymotion, verschiedene Turnverbände, Presenter



### Ute Weiler

Inhaberin der Pilates Bodymotion Ausbildungen GbR, Sportwissenschaftlerin „Practitioner of Pilates Mat und Pilates Studio“, Fitness- und Gesundheitscoach, Buchautorin



### Petra Martin

Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Mind-Body Trainerin, Leitung der Yoga Ausbildungen beim BTV



### Christiane Wolff

Ausbildungsleiterin bei Pilates Bodymotion, Sport- und Gymnastiklehrerin, Zusatzqualifikation Rückenschule, lizenzierte Pilates Instructorin und Yogalehrerin (BDY-Member), Buchautorin



### Fidel Martinez

DTB-Ausbilder Pilates, Sportphysiotherapeut, Yogalehrer, Rückenschulleiter





# Übersichten der Veranstaltungsorte

## Frankfurt

Samstag 28.02.09		Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
Frankfurt	9.30 – 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
	10.00 – 11.30 Uhr	<b>WS 100</b> Christiane Wolff	<b>WS 310</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 130</b> Ute Weiler	<b>WS 410</b> Christiane Jaschiniok
	12.00 – 13.30 Uhr	<b>WS 150</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 320</b> Ute Weiler	<b>WS 470</b> Young-Ho Kim	<b>WS 490</b> Christiane Wolff
	14.30 – 16.00 Uhr	<b>WS 190</b> Christiane Wolff	<b>WS 330</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 160</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 450</b> Christiane Jaschiniok
	16.30 – 17.30 Uhr	<b>WS 180</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 380</b> Ute Weiler	<b>WS 420</b> Young-Ho Kim	<b>WS 500</b> Andrea Flach-Meyerer

## Halle

Samstag 04.04.09		Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
Halle	9.30 – 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
	10.00 – 11.30 Uhr	<b>WS 100</b> Simone Müller	<b>WS 340</b> Fidel Martinez	<b>WS 190</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 410</b> Christiane Jaschiniok
	12.00 – 13.30 Uhr	<b>WS 130</b> Simone Müller	<b>WS 330</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 170</b> Fidel Martinez	<b>WS 440</b> Christiane Jaschiniok
	14.30 – 16.00 Uhr	<b>WS 120</b> Simone Müller	<b>WS 310</b> Fidel Martinez	<b>WS 150</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 450</b> Christiane Jaschiniok
	16.30 – 17.30 Uhr	<b>WS 180</b> Fidel Martinez	<b>WS 380</b> Simone Müller	<b>WS 420</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 460</b> Christiane Jaschiniok

**Innsbruck** Der Hallenplan wird in einer eigenen Broschüre bekannt gegeben!  
 Samstag, 03.05.09 und Sonntag, 04.05.09

## Stuttgart

Samstag 16.05.09		Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
Stuttgart	9.30 – 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
	10.00 – 11.30 Uhr	<b>WS 120</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 310</b> Christiane Wolff	<b>WS 100</b> Ute Weiler	<b>WS 430</b> Christiane Jaschiniok
	12.00 – 13.30 Uhr	<b>WS 160</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 320</b> Ute Weiler	<b>WS 440</b> Christiane Wolff	<b>WS 500</b> Christiane Jaschiniok
	14.30 – 16.00 Uhr	<b>WS 140</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 340</b> Christiane Wolff	<b>WS 190</b> Ute Weiler	<b>WS 460</b> Christiane Jaschiniok
	16.30 – 17.30 Uhr	<b>WS 180</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 370</b> Ute Weiler	<b>WS 490</b> Christiane Wolff	<b>WS 480</b> Christiane Jaschiniok
	Sonntag 17.05.09		Halle 1	Halle 2	Halle 3
9.00 – 10.30 Uhr	<b>WS 170</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 330</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 110</b> Ute Weiler	<b>WS 410</b> Young-Ho Kim	
11.00 – 12.30 Uhr	<b>WS 190</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 350</b> Ute Weiler	<b>WS 150</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 450</b> Young-Ho Kim	
13.30 – 15.00 Uhr	<b>WS 120</b> Ute Weiler	<b>WS 380</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 130</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 470</b> Young-Ho Kim	
15.30 – 16.30 Uhr	<b>WS 210</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 360</b> Ute Weiler	<b>WS 200</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 420</b> Young-Ho Kim	

# Übersichten der Veranstaltungsorte

## Braunshausen

Braunshausen	Samstag 22.08.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
	9.30 - 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
10.00 - 11.30 Uhr	WS 120 Anne-Mireille Flöß	WS 340 Fidel Martinez	WS 440 Christiane Wolff	-	
12.00 - 13.30 Uhr	WS 140 Anne-Mireille Flöß	WS 330 Fidel Martinez	WS 450 Christiane Wolff	-	
14.30 - 16.00 Uhr	WS 100 Fidel Martinez	WS 310 Anne-Mireille Flöß	WS 410 Christiane Wolff	-	
16.30 - 17.30 Uhr	WS 180 Fidel Martinez	WS 380 Anne-Mireille Flöß	WS 420 Christiane Wolff	-	

## Melle

Melle	Sonntag 13.09.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
	9.30 - 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
10.00 - 11.30 Uhr	WS 200 AnaCris Pinheiro	WS 310 Christian Lutz	WS 100 Simone Müller	WS 410 Jana Detzel	
12.00 - 13.30 Uhr	WS 150 AnaCris Pinheiro	WS 340 Simone Müller	WS 160 Christian Lutz	WS 460 Jana Detzel	
14.30 - 16.00 Uhr	WS 190 AnaCris Pinheiro	WS 350 Christian Lutz	WS 130 Simone Müller	WS 450 Jana Detzel	
16.30 - 17.30 Uhr	WS 120 Christian Lutz	WS 370 AnaCris Pinheiro	WS 180 Simone Müller	WS 420 Jana Detzel	

## Aachen

Aachen	Samstag 19.09.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
	9.30 - 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
10.00 - 11.30 Uhr	WS 100 Gaby Morgalla	WS 310 Ute Weiler	WS 170 Christian Lutz	WS 410 Young-Ho Kim	
12.00 - 13.30 Uhr	WS 190 Gaby Morgalla	WS 340 Christian Lutz	WS 130 Ute Weiler	WS 470 Young-Ho Kim	
14.30 - 16.00 Uhr	WS 150 Gaby Morgalla	WS 350 Ute Weiler	WS 110 Christian Lutz	WS 450 Young-Ho Kim	
16.30 - 17.30 Uhr	WS 180 Gaby Morgalla	WS 370 Christian Lutz	WS 120 Ute Weiler	WS 420 Young-Ho Kim	

## Bergisch-Gladbach

Sonntag, 20.09.09 **Der Hallenplan wird in einer eigenen Broschüre bekannt gegeben!**

## Koblenz

Koblenz	Samstag 26.09.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
	9.30 - 9.45 Uhr	----- B e g r ü ß u n g -----			
10.00 - 11.30 Uhr	WS 100 Gaby Morgalla	WS 310 Anne-Mireille Flöß	WS 120 Ute Weiler	WS 410 Jana Detzel	
12.00 - 13.30 Uhr	WS 190 Gaby Morgalla	WS 340 Ute Weiler	WS 140 Anne-Mireille Flöß	WS 460 Jana Detzel	
14.30 - 16.00 Uhr	WS 150 Gaby Morgalla	WS 350 Ute Weiler	WS 160 Anne-Mireille Flöß	WS 450 Jana Detzel	
16.30 - 17.30 Uhr	WS 180 Ute Weiler	WS 370 Gaby Morgalla	WS 170 Anne-Mireille Flöß	WS 420 Jana Detzel	



# Übersichten der Veranstaltungsorte

## Jena

Sonntag 27.09.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
9.00 – 10.30 Uhr	<b>WS 120</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 310</b> Fidel Martinez	<b>WS 410</b> Christiane Jaschiniok	-
11.00 – 12.30 Uhr	<b>WS 190</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 100</b> Fidel Martinez	<b>WS 450</b> Christiane Jaschiniok	-
13.30 – 15.00 Uhr	<b>WS 150</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 140</b> Fidel Martinez	<b>WS 440</b> Christiane Jaschiniok	-
15.30 – 16.30 Uhr	<b>WS 180</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 340</b> Fidel Martinez	<b>WS 480</b> Christiane Jaschiniok	-

## Augsburg

Samstag 31.10.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
9.30 – 9.45 Uhr	- - - - - <b>B e g r ü ß u n g</b> - - - - -			
10.00 – 11.30 Uhr	<b>WS 120</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 310</b> Klaus Remuta	<b>WS 450</b> Petra Martin	<b>WS 410</b> Jana Detzel
12.00 – 13.30 Uhr	<b>WS 150</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 100</b> Klaus Remuta	<b>WS 470</b> Petra Martin	<b>WS 460</b> Jana Detzel
14.30 – 16.00 Uhr	<b>WS 190</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 320</b> Klaus Remuta	<b>WS 440</b> Petra Martin	<b>WS 480</b> Jana Detzel
16.30 – 17.30 Uhr	<b>WS 200</b> AnaCris Pinheiro	<b>WS 370</b> Klaus Remuta	<b>WS 430</b> Petra Martin	<b>WS 420</b> Jana Detzel

## Riesa

Samstag 05.12.09	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
9.30 – 9.45 Uhr	- - - - - <b>B e g r ü ß u n g</b> - - - - -			
10.00 – 11.30 Uhr	<b>WS 120</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 310</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 100</b> Christiane Wolff	<b>WS 410</b> Christian Jaschiniok
12.00 – 13.30 Uhr	<b>WS 160</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 330</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 190</b> Christiane Wolff	<b>WS 450</b> Christian Jaschiniok
14.30 – 16.00 Uhr	<b>WS 150</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 340</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 130</b> Christiane Wolff	<b>WS 440</b> Christian Jaschiniok
16.30 – 17.30 Uhr	<b>WS 180</b> Katharina Paffenholz	<b>WS 370</b> Christiane Wolff	<b>WS 170</b> Andrea Flach-Meyerer	<b>WS 480</b> Christian Jaschiniok

**Dänemark** Der Hallenplan wird in einer eigenen Broschüre bekannt gegeben!  
Samstag, 21.11.09 und Sonntag, 22.11.09

# Workshops

## Bereich Matwork

WS 100

### Pilates und Rückengesundheit

Ein starker Rücken braucht Rumpfstabilität, Gelenkartikulation und Entspannung. Nur wenn ein Rücken sich in alle Bewegungsrichtungen funktionsfähig und frei bewegen kann, beugt er degenerativem Verschleiß vor. Diese Prinzipien bewusst und gekonnt in den Pilates Unterricht einzubauen ist eine schöne Herausforderung.

WS 110

### Pilatesvariationen entwickeln

Wenn man die Pilates Methode einmal verstanden hat, gibt es unglaublich viele Möglichkeiten der Modifikation. Den Fokus auf ein anderes Prinzip legen, zwei Übungen zusammenlegen und eine neue Bewegung kreieren. Du kannst nur einzelne Segmente aus einem „Basic Move“ zu trainieren. Die Ausgangsposition oder die Bewegungsrichtung verändern. Wenn Du Dein Ziel kennst kannst Du einer jeden Übung ein neues Gesicht geben.

WS 120

### Pilates Flow

Fließende Übergänge und fließende Variationen lassen Dich die Vielfalt von Pilates erleben. Die besondere Wahrnehmung der Atmung vertieft dabei die Pilates-Prinzipien.

WS 130

### Pilates gekonnt unterrichten

Richtig anleiten, eindeutig gewählte Worte und die benutzte Visualisierung sind wichtig, damit die Teilnehmer die Übung richtig ausführen. Der Workshop vermittelt dazu wichtige Tipps und Anregungen.

WS 140

### Pilates „Step by Step“

Der Weg ist das Ziel. Im Workshop werden Methoden und Ideen vermittelt, wie auf effektivem Weg und dennoch differenziert die klassischen Pilates-Übungen methodisch aufgebaut werden können.

WS 150

### Pilates Bauch- und Beckenbodentraining

Spüre den Unterschied zwischen dem klassischen Beckenbodentraining und dem Einsatz des Beckenbodens als Impulsmuskulatur und erlebe in Kombination mit der tiefliegenden Bauchmuskulatur Pilates-Training pur.

WS 160

### BODY-Zone Pilates

Der Focus liegt auf dem gezielten Training bestimmter Körperregionen. Diese werden in einem komplexen Ansatz (Kraft, Beweglichkeit, Entspannung) trainiert und dabei die Wahrnehmung von Spannung und Entspannung herausgefordert.

WS 170

### Pilates stretch & strength

Die Stunde ist eine Herausforderung für alle, die bereits ausreichende Pilates-Erfahrungen haben. Kraft und Beweglichkeit in verschiedenen Levels und Variationen, verknüpft mit interessanten Übergängen.

WS 180

### Pilates stretch & relax

Genieße die Pilates-Methode, verbessere gleichzeitig deine Beweglichkeit und spüre das Wohlbefinden bei den unterschiedlichen Entspannungsangeboten.

WS 190

### Pilates Einstimmung und Ausklang

Einstimmung und Ausklang einer Pilates-Stunde sind immer eine besondere Herausforderung. Im Workshop werden unterschiedlichste Varianten aufgezeigt, die die Kreativität anregen werden.

WS 200

### Cardio-Pilates

Cardio-Pilates ist eine effektive Verbindung aus dynamischen Cardio-Dance Elementen mit der Pilates-Essenz sowie Standing Pilates und Pilates Flow. Dieser Mix aus intelligentem Muskeltraining und schwingvollem Herzkreislauf-Training vereint alle positiven Wirkung der Pilates-Methode mit Dynamik, Bewegungsfreude, Koordination und Körpergefühl.

WS 210

### Standing Pilates

In diesem Workshop werden einige der Mattenübungen sinnvoll verändert, um ein optimales Training im Stehen zu erreichen. Zentrierung, Stabilisation und Bewegungsfluss stehen im Mittelpunkt, für alle die das Stehen dem Liegen vorziehen.

## Bereich Kleingeräte

WS 310

### Rolling Pilates

Rolle und Redondoball® – eine geniale Ergänzung zu jedem Pilates-Training. Das Zusammenspiel der Muskeln wird optimiert, neue Bewegungserfahrungen vermittelt und das Training gestaltet sich selbst für Fortgeschrittene noch interessanter.

WS 320

### Pilates-Workout mit dem Ring

Der Pilates-Ring ist eine wirkliche Herausforderung für alle, die bereits Pilates-Erfahrungen haben. Der Ring vermittelt neue Dimensionen in der Präzision und Körperkontrolle, seine Wirkung ist auch in der oberflächlichen Muskulatur zu spüren.

WS 330

### Pilates und Bänder

Sowohl das Pilates-Band – als Tool der Entspannung, als auch das Thera-Band® – als Tool der Intensitätssteigerung, erweisen sich optimal für ein variationsreiches Pilates-Training.

WS 340

### Pilates mit Toningball und Redondoball®

Das „Spiel“ mit den verschiedenen Bällen erlaubt ein vielseitiges Training, gerade auch im Anfängerbereich und lässt den Wechsel zwischen Kraft und Sanftheit spüren.

WS 350

### Pilates mit Rolle und Ring

Stabilisation und Bewegung als starkes Team. Erlebe ein Programm, das die Muskeln strafft, das Gleichgewicht gezielt verbessert und neue kreative Ausführungen erarbeitet um auch den fortgeschrittenen Teilnehmer herauszufordern.

WS 360

### Pilates mit Ring und Redondoball®

Zwei Trainingsgeräte in einem Programm, das die Umsetzung der Pilates-Prinzipien intensiver und auf neue Weise spüren lässt

WS 370

### Pilates und Rolle

Erlebe eine Vielzahl von Pilates-Übungen mit der Rolle. Lerne wie bekannte Übungen leichter aber auch schwerer werden und die Rolle einlädt, bestimmte Muskeln bewusst loszulassen – eine interessante Bereicherung des Trainings wartet auf Dich.

WS 380

### Pilates und Redondoball®

Das Wechselspiel zwischen Bewegungsfluss und Spannungsaufbau fördert einerseits die Geschmeidigkeit der Bewegung und lässt andererseits einen entspannenden Stundenschluss zu.



## Bereich Yoga

WS 410

### Yogarituals

Lerne verschiedene Rituale mit einfachen Yoga-Elementen kennen, die sich leicht in dein Übungsprogramm mit einbauen lassen.

WS 420

### Yoga stretch und relax

Genieße die Yogasequenzen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit und spüre das Wohlbefinden bei den verschiedenen Relax-Angeboten.

WS 430

### Yoga „Vier Jahreszeiten“

Jede Jahreszeit hat eine bestimmte Energie, diese Energie wird in verschiedenen Bewegungssequenzen umgesetzt.

WS 440

### Yoga für die „Fraulichkeit“

Ein hilfreiches und wohltuendes Yoga-programm für Frauen zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden.

WS 450

### Sanftes Yoga – starker Rücken

Erlebe eine „Yoga-Rückenschule“, deren Focus auf der Stärkung des Rückens in einer ganzheitlichen Sichtweise liegt.

WS 460

### Yoga Soft

Hineindehnen in die tiefe Entspannung und sich selber finden durch ein geeignetes Bewegungsritual, dessen Abschluss die Tiefenentspannung „Savasana“ ist.

WS 470

### Dynamisches Yoga

Aufbauend auf Grundübungen wird die Dynamik in den Übungen gesteigert und so ein anderer Energie-Input erlebt. **Yogaerfahrungen von Vorteil!**

WS 480

### Yoga für mich selbst

Entdecke Dich und Deinen Körper neu und lerne kleine Sequenzen kennen, die Dich besser durch den Alltag bringen.

WS 490

### „Shakti-Dance“

Fließende, kreative Yoga-Elemente verschmelzen zu einem sinnlichen Tanz. Dynamik wechselt mit Ruhe – kraftvolle Anstrengung mit meditativer Entspannung. Aus den Bewegungen entwickelt sich ein sensibles Körpergefühl, die Harmonisierung der inneren Bewegungen von Gedanken, Gefühlen und Energie.

WS 500

### „Intensiv Stretch“

Ein Übungsprogramm mit dem Yoga-Gurt. Der Yoga-Gurt ist ein wunderbares Hilfsmittel, um lang und intensiv in einer Dehnposition zu verweilen.



# Organisatorisches – Informationen zur Anmeldung

## Allgemeine Informationen zur Anmeldung

Bitte beachten Sie: Für alle Veranstaltungen gilt ein gemeinsames Anmeldeformular (siehe Seite 11). Jedoch haben alle Veranstaltungen unterschiedliche Kontaktadressen und Ansprechpartner (siehe Seite 10). Grundsätzlich kann sich nur eine Person auf einem Anmeldeformular anmelden. Termine für Frühbucher bzw. Anmeldeschluss für die jeweilige Veranstaltung entnehmen Sie der Übersicht auf Seite 10.

## Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur Gymwelt Convention Tour 2009 Pilates & Yoga online anmelden unter [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) – im Bereich **Events** die Convention auswählen.

**Achtung:** Nur eine Online-Anmeldung pro Person und pro Ort!

Online

Folgende Schritte müssen Sie tätigen:

1. Anmeldung/Neuanmeldung (Ihr Passwort wird Ihnen dann per E-Mail zugesandt)
2. Unter „Kongresse“ „Gymwelt Convention Pilates & Yoga Tour 2009“ den gewünschten Convention-Ort auswählen
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. Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personengebunden, 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 jeweiligen Ausrichter beantragt werden (siehe Seite 10).

## Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular pro Person (siehe Seite 11). Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Diese Gebühr ist von den Teilnehmer/innen selbstständig auf die Teilnehmerbeitrag aufzuschlagen. Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der Convention Tour Pilates & Yoga 2009. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeschluss.

**Unbedingt beachten:** 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.

## Anmeldetermine

Bitte der Übersicht auf Seite 10 entnehmen. Hier finden Sie auch Kontaktadressen und Telefonnummern für Ihre Beratung. Die persönlichen Convention-Unterlagen werden vor Beginn der Convention im Convention-Büro ausgegeben.

## Teilnehmerbeitrag

### Vereinsmitglieder/ GYMCARD-Preise



	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
1 Tageskarte	55,- €	65,- €
2 Tageskarte	90,- €	100,- €

### Nichtvereinsmitglieder/ Reguläre Preise

	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
1 Tageskarte	75,- €	85,- €
2 Tageskarte	135,- €	145,- €

Bearbeitungsgebühr bei schriftlicher Anmeldung 5,- €.

## 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: Samstag ab 8.30 Uhr bis 18.00 Uhr  
Sonntag ab 8.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Die Veranstalter richten auch während der Convention eine Hotline ein.

Während der Convention wird es eine Ausstellermesse geben, wo Sie Kleingeräte, Bücher und Musik erwerben können.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

## Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Es wird den Landesturnverbänden empfohlen, die Convention Tour Pilates & Yoga 2009 mit 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe anzuerkennen.

Die Veranstaltung wird für die Verlängerung des DTB- Aerobic/Step-Trainer/in Basic, DTB-Trainer/in GroupFitness, DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit, DTB-Rückentrainer/in, DTB-Trainer/in Dance mit 8 LE anerkannt.

Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung der Übungsleiterlizenz ist bei den jeweiligen Ansprechpartnern zu erfragen.

# Veranstaltungsorte & Ansprechpartner

Termin	Veranstaltungsorte	Termin Frühbucher	Termin Anmeldeschluss	Ansprechpartner
Samstag, 28.02.09	<b>Frankfurt/Main</b> Institut für Sportwissenschaften der Johann Wolfgang Goethe-Universität Ginnheimer Landstr. 39 60487 Frankfurt/Main	13.01.09	13.02.09	<b>Deutscher Turner-Bund</b> Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main Florian Hansper, Tel.: 069/67801-204 Fax: 069/67801 99 204, kongress@dtb-online.de
Samstag, 04.04.09	<b>Halle</b> Landesturnverband SA Manfred-Stern-Str.7 06128 Halle	20.02.09	20.03.09	<b>Landesturnverband Sachsen-Anhalt</b> Manfred-Stern-Str. 7, 06128 Halle Katja Graf, Tel.: 0345/1200 216 Fax: 0345/1200 217, infp@ltv-sachsen-anhalt.de
Samstag, 02.05.09 Sonntag, 03.05.09	<b>Innsbruck (Österreich)</b> Universitäts-Sportinstitut Fürstenweg 185 A - 6020 Innsbruck	20.03.09	17.04.09	<b>Österreichischer Fachverband für Turnen</b> /co Monika Gander, Dr. Stumpf-Str. 38a, A-6020 Innsbruck – Österreich, Tel.: 0043 (0) 664 433 7551 monika.gander@tele2.at
Samstag, 16.05.09 Sonntag, 17.05.09	<b>Stuttgart</b> SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19 70372 Stuttgart	03.04.09	30.04.09	<b>STB-Bildungswerk</b> Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart Claudia Krimmer, Tel.: 0711/25088-201 Fax: 0711/28077-270, convention@stb.de
Samstag, 22.08.09	<b>Braunshausen</b> Gästehaus Braunshausen Peterbergstr. 40 66620 Nonnweiler-Braunshausen	10.07.09	07.08.09	<b>Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes</b> Hermann-Neuberger-Sportschule 1 66123 Saarbrücken, Giovanna Karle, Tel.: 0681/3879-234; Fax: 0681/3879-230, karle@saarlaendischer-turnerbund.de
Sonntag, 13.09.09	<b>Melle</b> Landesturnschule Melle Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16 49324 Melle	30.06.09	28.08.09	<b>NTB Turn- und Sportfördergesellschaft</b> Maschstr. 18, 30169 Hannover Annika Lange, Tel.: 0511/98097-96 Fax: 0511/98097-12, annika.lange@ntb-infoline.de
Samstag, 19.09.09	<b>Aachen</b> Sporthalle Nord Berufsschulzentrum Neuköllner Straße 11 52068 Aachen	07.08.09	04.09.09	<b>Burtscheider Turnverein 1873 e.V.</b> Viktoriaallee 28, 52066 Aachen Wilfried Braunsdorf, Tel.: 0241/9003140 Fax: 0241/9003149, wilfried.braunsdorf@gmx.de
Samstag, 26.09.09	<b>Koblenz</b> Schulsportzentrum Hauptschule Gothaer Str. 23 56075 Koblenz-Karthause	14.08.09	11.09.09	<b>Turnverband Mittelrhein</b> Rheingau 10, 56075 Koblenz Hans-Peter Kress Mager, Tel.: 0261/135 153 Fax: 0261/135 159, referent-ausbildung@tvm.org
Sonntag, 27.09.09	<b>Jena</b> Sporthallenkomplex Lobeda West Karl-Marx-Allee 07747 Jena	03.08.09	11.09.09	<b>Thüringer Turnverband</b> Schützenstraße 4, 99096 Erfurt Nico Preidel, Tel.: 0361/3455-605 Fax: 0361/3455-641 thueringerturnverband@t-online.de
Samstag, 31.10.09	<b>Augsburg</b> TV Augsburg Gabelsbergerstraße 64 86199 Augsburg	01.09.09	16.10.09	<b>Bayerischer Turnverband</b> Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München Andrea Finkel, Tel.: 089/15702-316 Fax: 089/15702-317 finkel@turnverband-bayern.de
Samstag, 21.11.09 Sonntag, 22.11.09	<b>Dänemark</b> DGI-byen Tietgensgade 65 1704 København V	09.10.09	06.11.09	<b>DGI – gymnastik</b> Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle Dänemark Annette.nielson@dgi.dk
Samstag, 05.12.09	<b>Riesa</b> SC Riesa Freitaler-Str.1 01589 Riesa	23.10.09	20.11.09	<b>Sächsischer Turnverband</b> Goyastr. 2 d, 04105 Leipzig Dr. Reinhard Weber, Tel.: 0341/14938665 Fax: 0341/14938689, info@stv-turnen.de

# Schriftliche Anmeldung an: (abhängig vom Convention-Ort)

**Frankfurt/Main**   
 Deutscher Turner-Bund  
 Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main  
 Fax: 069/67801-99-204

**Halle**   
 Landesturnverband Sachsen-Anhalt  
 Manfred-Stern-Str. 7, 06128 Halle  
 Fax: 0345/1200 217

**Innsbruck** (Österreich)   
 Österreichischer Fachverband für Turnen  
 /co Monika Gander, Dr. Stumpf-Str. 38a  
 A-6020 Innsbruck – Österreich

**Stuttgart**   
 STB-Bildungswerk  
 Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart  
 Fax: 0711/28077-270

**Braunshausen**   
 Bildungswerk des Saarländischen  
 Turnerbund, Hermann-Neuberger-Sportschule 1  
 66123 Saarbrücken, Fax: 0681/3879-230

**Melle**   
 NTB Turn- und Sportfördergesell-  
 schaft, Maschstr. 18, 30169 Hannover  
 Fax: 0511/98097-12

**Aachen**   
 Deutscher Turner-Bund  
 Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main  
 Fax: 069/67801-99-204

**Koblenz**   
 Turnverband Mittelrhein  
 Rheingau 10, 56075 Koblenz  
 Fax: 0261/135 159

**Jena**   
 Thüringer Turnverband  
 Schützenstraße 4, 99096 Erfurt  
 Fax: 0361/3455-641

**Augsburg**   
 Bayerischer Turnverband  
 Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München  
 Fax: 089/15702-317

**Dänemark**   
 DGI – gymnastik  
 Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle  
 Dänemark

**Riesa**   
 Sächsischer Turnverband  
 Goyastr. 2 d, 04105 Leipzig  
 Fax: 0341/14938689

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die **Convention Tour Pilates & Yoga 2009** an:



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Frankfurt am 28.02.09                  | <input type="checkbox"/> Aachen am 19.09.09       |
| <input type="checkbox"/> Halle am 04.04.09                      | <input type="checkbox"/> Koblenz am 26.09.09      |
| <input type="checkbox"/> Innsbruck (Österreich) am 02./03.05.09 | <input type="checkbox"/> Jena am 27.09.09         |
| <input type="checkbox"/> Stuttgart am 16./17.05.09              | <input type="checkbox"/> Augsburg am 31.10.09     |
| <input type="checkbox"/> Braunshausen am 22.08.09               | <input type="checkbox"/> Dänemark am 21./22.11.09 |
| <input type="checkbox"/> Melle am 13.09.09                      | <input type="checkbox"/> Riesa am 05.12.09        |

## Teilnehmerbeitrag

## Vereinsmitglied/GYMCARD-Preis

## Nichtvereinsmitglied/Regulärer Preis

**1 Tageskarte**  
**2 Tageskarte**

Frühbuchertarif    Normalbuchertarif  
 55,- €             65,- €  
 90,- €             100,- €

Frühbuchertarif    Normalbuchertarif  
 75,- €             85,- €  
 135,- €            145,- €

## Adresse

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

## Workshops

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops (bitte Workshopnummern eintragen):

Samstag, .....09	1. Wahl	2. Wahl	Sonntag, .....09	1. Wahl	2. Wahl
10:00 – 11:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	9:30 – 11:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12:00 – 13:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	11:30 – 13:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:30 – 16:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	14:00 – 15:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16:30 – 17:30 Uhr	<input type="text"/>		16:00 – 17:00 Uhr	<input type="text"/>	

## Einzugsermächtigung

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

Teilnehmerbeitrag: \_\_\_\_\_ €  
 Zzgl. schriftliche Bearbeitungsgebühr: 5,- €  
 Gesamt:  €

Die Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

Bankinstitut _____	BLZ _____
Konto Nr. _____	Kontoinhaber/in _____
	Datum/Unterschrift _____

## 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 Convention-Gebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

## Unsere Partner

Das Unternehmen Gaugler & Lutz oHG produziert und vertreibt neben Spezialschaumstoffen für die Industrie auch die bekannten Produkte von AIREX und softX. Als Ausrüster und Partner des DTB und der DTB-Akademie bietet AIREX dem DTB und seinen Vereinen für jeden Einsatz genau die richtige Matte mit einem breiten Spektrum an Größen, Stärken und Farben sowie zusätzlich auch weitere innovative Produkte wie die Balance Pads und die vielseitigen softX Produkte.

[www.gaugler-lutz.de](http://www.gaugler-lutz.de)



Ob Fitnesstraining, Rehabilitation oder Therapie – THERA-BAND® zählt zu den weltweit führenden Marken für Produkte und Übungsprogramme zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität. Die THERA-BAND®-Produkte können jeder Fähigkeit angepasst werden, so dass sie in jedem Fitnesstraining eingesetzt werden können.

[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)



Die novacare® gmbh, seit mehr als 15 Jahren bekannt durch den Vertrieb der SISSEL® Gesundheits- und Wellnessprodukte, bietet auch im Bereich des Pilates Body & Mind Trainings attraktives und umfangreiches Zubehör für das Mattentraining, sowie Großgeräte des weltweit führenden Herstellers von Pilatesgeräten „Balanced Body“ für den Studiobetrieb an. Den Deutschen Turner-Bund unterstützt SISSEL® als „Offizieller Ausrüster des DTB“ sowie als „Offizieller Partner der DTB-Akademie“ und sichert damit in den Kursen rund um das Thema Pilates eine qualitativ anspruchsvolle Ausstattung.

[www.sissel.de](http://www.sissel.de)



Das 1956 gegründete deutsche Familienunternehmen ist einer der führenden Hersteller von Kleingeräten und Bällen für Fitness, Sport, Spiel und Reha. Dafür verantwortlich ist die Firmenphilosophie von TOGU, die auf gleichbleibend hohe Qualität, hergestellt in Deutschland, und auf ständige Neu-Entwicklungen Wert legt. Das spiegelt sich auch in der breiten Produktpalette von TOGU mit luftgefüllten Produkten wie der Powerball ABS Serie, Aero-Step XL, Dynair Ballkissen, Redondball etc. wieder. Seit vielen Jahren ist TOGU offizieller Ausrüster des Deutschen Turner-Bundes.

[www.togu.de](http://www.togu.de)



# GYM WELT

## Impressum

### Herausgeber:

Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main  
Tel. 0 69/6 78 01-204, Fax 0 69/6 78 99-204, [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

### Redaktion:

Dr. Gudrun Paul, Maria Irala, Florian Hansper

**Gestaltung:** Baumstark Creativstudio, Butzbach

**Druck:** MT-Druck GmbH, Neu-Isenburg

**Fotos:** DTB, Fotolia.com

