

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für die 4. BODYMIND CONVENTION (Lg.-Nr. RW 18-73) an:

Teilnehmerbeitrag

STV-Mitglied / GYM CARD-Preis:

Preis für LSB-Mitglieder:

regulärer Preis:

Frühbucher

45,00 €

55,00 €

65,00 €

zzgl. 5,00 € Bearbeitungsgebühr / Person bei schriftlichen Anmeldungen

Meldeschluss

55,00 €

65,00 €

75,00 €

Name Vorname

Straße PLZ / Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Verein / Organisation GYM CARD-Nr.

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

1. Wahl 2. Wahl

10:00-11:15 Uhr

11:45-13:00 Uhr

13:45-15:00 Uhr

15:30-16:45 Uhr

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE53 ZZZ 00 000 76 83 22

Ich ermächtige den Sächsischen Turn-Verband e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sächsischen Turn-Verband e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

(bei vom Teilnehmer abweichender Rechnungsadresse)

Angaben zum Kontoinhaber:

Name des Kontoinhabers Anschrift

DE

IBAN-Nr.

.....

BIC-Nr. Bankverbindung

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Absage durch den Teilnehmer bis Meldeschluss wird die Teilnehmergebühr komplett zurück erstattet. Bei Absage bis 8 Kalendertage (Posteingang) vor Veranstaltungstermin werden 50 % der Teilnehmergebühr als Stornogebühr einbehalten. Bei einer späteren Absage erfolgt keine Rückerstattung, außer bei Krankheit mit Nachweis.

Ort / Datum Unterschrift Kontobevollmächtigte/r

ORGANISATORISCHES

Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren zur Convention erfolgt vorzugsweise über das GymNet, das Internet-Meldetool des DTB via: www.events.dtb-gymnet.de

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie pro Person ein Anmeldeformular. Senden Sie dieses per Fax, E-Mail oder per Post an den Sächsischen Turn-Verband e. V., Goyastraße 2d, 04105 Leipzig, „BODYMIND CONVENTION 2018“. 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 schriftlichen Anmeldungen werden zusätzlich 5,00 € Bearbeitungsgebühr pro Person berechnet.

Gebühren

Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der „BODYMIND Convention“. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistung gültig. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung 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. 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 STV verwendet werden.

Stornierungen / Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Absage durch den Teilnehmer bis Meldeschluss wird die Teilnehmergebühr komplett zurück erstattet. Bei Absage bis 8 Kalendertage (Posteingang) vor Veranstaltungstermin werden 50 % der Teilnehmergebühr als Stornogebühr einbehalten. Bei einer späteren Absage erfolgt keine Rückerstattung, außer bei Krankheit mit Nachweis.

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt in der Regel per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. SEPA-Lastschrift: Bei schriftlicher Anmeldung ist die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandant) auszufüllen, zu unterschreiben und

an den STV zu senden. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung zur SEPA-Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Fälligkeitsdatum steht auf der Rechnung. Die Mandatsreferenz wird ebenfalls auf der Rechnung mitgeteilt. 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 (unter „Angaben zum Kontoinhaber“). 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 3,00 € belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschriftgebühren (z.Zt. 8,11 €) vom Teilnehmer zu tragen. Ist ein Lastschrifteinzug aus o.g. Gründen nicht möglich, ist die Rechnung sofort nach Bekanntwerden der Rücklastschrift zzgl. der genannten Gebühren (11,11 €) zu bezahlen. Der Sächsische Turn-Verband e.V. behält sich vor, Mahngebühren und Verzugszinsen für verspätete Zahlungen zu erheben.

Anmeldetermine

Frühbucher: **17.03.2018** Meldeschluss: **06.04.2018**

Convention-Büro

Öffnungszeiten am 21.04.2018: 08.45 Uhr bis 17.00 Uhr
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Ausrichter / Informationen und Rückfragen

Sächsischer Turn-Verband e. V.
Dr. Reinhard Weber, Tel.: 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Ansprechpartner vor Ort

Daniela Bendel (ATW Dresden e. V.), Mobil: 01 72 - 365 41 43

Anerkennung zur Lizenzverlängerung

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt (1. Lizenzstufe: Gesundheit und Fitness / Breitensport; 2. Lizenzstufe: Sport in der Prävention).

GYMCARD 

Gemeinsam **mehr** erreichen.

Mehrwert im Verein.

www.gymcard.de



4. BODYMIND CONVENTION

RÜCKEN | YOGA | PILATES | WORKOUT

GYMWELT 

**Frühbucher
bis
17.03.2018**

STV 
SÄCHSISCHER TURN-VERBAND



StadtSportBund
Dresden e. V.

.....: **21. April 2018**: **Dresden**

.....: **09:30 bis 17:00 Uhr**
Erlweinturnhalle, Bünastr. 30a, 01159 Dresden

Hinweis:
Bitte ca. 10 Minuten Fußweg
zwischen den Hallen einplanen! ■



Peggy Brennecke
Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Pilates-Ausbilderin, DTB-/STV-Referentin ■

Simone Müller
Gymnastiklehrerin, zertifizierte Pilates-Trainerin, Tri-Yoga-Lehrerin (Basics Level 3), Ausbilderin der Aroha-Academy, DTB-Referentin ■

Dr. Gudrun Paul
Diplomsportlehrerin, Expertin Gesundheitssport / Sport mit Älteren, DTB-/STV-Referentin ■

Ute Welzel-Meyer
Physiotherapeutin, Expertin für Yoga, Entspannung und Klangschalen-therapie ■

Das Programm im Überblick:

09:30-09:40 Uhr	Begrüßung und gemeinsames Opening		
	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00-11:15 Uhr	WS 101 Rückenflow Simone Müller	WS 201 YOGA – Asanas im Gesundheitssport Ute Welzel-Meyer	WS 301 Bodytoning meets Pilates Peggy Brennecke
11:45-13:00 Uhr	WS 102 KAHA erleben Simone Müller	WS 202 YOGA – den Rücken beweglich halten Ute Welzel-Meyer	WS 302 Bewegungsrituale genießen Dr. Gudrun Paul
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause		
13:45-15:00 Uhr	WS 103 Fließendes Ganzkörperworkout Dr. Gudrun Paul	WS 203 YOGA-Flows Simone Müller	WS 303 Pilates – Umgang mit Schultereinschränkungen Peggy Brennecke
15:30-16:45 Uhr	WS 104 Deep Stretch & Relax Simone Müller	WS 204 Klangschalen – die Seele zum Schwingen bringen Ute Welzel-Meyer	WS 304 Sanftes Rückentraining mit dem Mini-Redondball Peggy Brennecke
16:45-17:00 Uhr	WS 400 Ausklang	WS 400 Ausklang	WS 400 Ausklang

Halle 1

WS 101
Rückenflow
Genieße die Übungen des Rückenflows. Sie helfen, Verspannungen zu lösen, Gewebe dauerhaft zu lockern und zurückzufinden in anmutige, elastische und fließende Bewegungen. Rückenflow ist eine Symbiose aus Übungen des Yoga, Pilates, Tai-Chi und der Faszienarbeit. Ein Genuss für Körper, Geist und Seele! ■

WS 102
KAHA erleben
KAHA ist das neue Programm der Aroha Academy. Die Bewegungsfolgen gehen langsam fließend ineinander über. So entsteht eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Gleichzeitig geht es um die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung, das Loslassen von Körper und Geist und um Achtsamkeit. ■

WS 103
Fließendes Ganzkörperworkout
Erlebe ein fließendes ganzheitliches Trainingskonzept, in dem sich Mobilisation, kraftvolle Halten, weiche Dehnungen und dynamische Schwünge sinnvoll ergänzen! Das Training langer Muskelketten und der Wahrnehmung fördern so sanft die persönliche Fitness und das Wohlbefinden. ■

WS 104
Deep Stretch & Relax
Eine Stunde lang entspannen wir über weiche fließende Dehnungen. Sanft gleiten wir von einer Dehnung in die nächste und verweilen ruhig in Positionen, die unseren Körper beweglicher und geschmeidiger werden lassen. Deep Stretch wirkt positiv auf unseren Körper und schenkt unserem Geist eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. Ein wunderbarer Tagesausklang! ■

Halle 2

WS 201
YOGA – Asanas im Gesundheitssport
Asana-Körperhaltungen und sanfte, aber auch anspruchsvolle Bewegungsübungen – in kleinen Schritten aus dem Yoga aufgebaut, die in viele Übungsstunden mit eingebaut werden können – der Weg ist das Ziel! ■

WS 202
YOGA – den Rücken beweglich halten
Zur Stärkung unseres Muskelkorsetts um die Wirbelsäule und zugleich die Mobilisation und Beweglichkeitsverbesserung unserer 24 beweglichen Wirbel, um das freie Lebensgefühl bis ins hohe Alter zu erhalten und zu unterstützen ■

WS 203
YOGA-Flows
Yoga ist Bewegung – Veränderung – Weiterentwicklung. Diesem Prinzip folgend verknüpfen sich beim Yoga-Flow weiche fließende Bewegungen mit gehaltenen Positionen (Asanas) zu einem Tanz des Körpers, im Fluss des Atems und der Freude des Herzens. Die Asanas wiederholen sich, werden dann verändert und weiterentwickelt. ■

WS 204
Klangschalen – die Seele zum Schwingen bringen
Eine wunderbare Möglichkeit für die Übungsstunde zur Ruhe, zu sich selbst und in die Entspannung zu kommen. Kleine praktische Übungsanleitung und die einmalige Möglichkeit die beruhigende Wirkung der Schwingungen zu spüren. ■

Halle 3

WS 301
Bodytoning meets Pilates
Dieser Workshop richtet sich an alle, die Pilatesübungen im Workout nutzen bzw. die Pilatesstunde intensiver gestalten wollen und somit „aufpeppen“ möchten. Ein Mix aus Beidem, mal dynamischer, mal ruhiger, gibt neue Ideen für deine Kurse. ■

WS 302
Bewegungsrituale genießen
Erlebe in dieser Stunde ritualisierte Bewegungsflows, die vielfältig für die Übungsstunde genutzt werden können! Mal wird der Redondball als Unterstützung oder als Herausforderung genutzt, mal liegt der Fokus nur auf deinem Körper. Trainiere so die Balance, die Wahrnehmung und biete deinem Körper vielfältige Reize! ■

WS 303
Das Stützen im Pilates – Umgang mit Schultereinschränkungen
Funktionelle Stützübungen gehören im Pilates dazu. Aber was tun, wenn es Einschränkungen und Probleme im Schulterbereich gibt? Dieser Workshop gibt Hinweise zum richtigen Stützen in verschiedene Ausgangspositionen und den Umgang mit Alternativen dazu. ■

WS 304
Sanftes Rückentraining mit dem Mini-Redondball
Kleine Bälle – große Wirkung. Weiche, fließende Übungen mit dem Redondo Ball Mini für einen stabilen und beweglichen Rücken und aktive Gelenke. Entspannende Sequenzen mit den Bällen runden diesen Workshop ab. ■