

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für die 3. BODYMIND CONVENTION an (RW 17-64):

Teilnehmerbeitrag
GYMCARD-Preis: 50,00 € 55,00 €
normaler Preis: 60,00 € 70,00 €

Frühbucherrabatt bis 27.01.2017 zzgl. 5,00 € Bearbeitungsgebühr / Person bei schriftlichen Anmeldungen

Name Vorname

Straße PLZ / Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Verein / OrganisationGYMCARD-Nr.

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

	1. Wahl	2. Wahl
10.00-11.15 Uhr
11.30-12.45 Uhr
13.30-14.45 Uhr
15.00-16.15 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.

Angaben zum Kontoinhaber: (bei vom Teilnehmer abweichender Rechnungsadresse)

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 (Eventnummer: RW 17-64)

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 2017“. 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: **27.01.2017** Anmeldeschluss: **27.02.2017**

Convention-Büro

Öffnungszeiten: am 11.03.2017 von 08.45 Uhr bis 16.30 Uhr
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Ausrichter

Sächsischer Turn-Verband e. V.

Ansprechpartner vor Ort

Dr. Gudrun Paul,
E-Mail: dr.gudrunpaul@web.de

Anerkennung zur Lizenzverlängerung

Der Sächsische Turn-Verband (STV) erkennt diese Fortbildung mit 8 LE zur Lizenzverlängerung an (1. und 2. Lizenzstufe Gesundheit und Fitness / Sport in der Prävention).

GYMCARD 



Gemeinsam **mehr** erreichen.

Mehrwert im Verein.

www.gymcard.de

3. BODYMIND CONVENTION

PILATES | YOGA | ENTSPANNUNG



Bild: Dr. Gudrun Paul

..... **11. März 2017** **Grimma**

..... **9.30 bis 16.30 Uhr**
Turnhalle am Wallgraben

Peggy Brennecke
Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Pilates-Ausbilderin ■

Katharina Harvey
Ausbilderin und Presenterin GroupFitness & Pilates, Personal-Trainerin ■

Andrea Flach-Meyerer
Gymnastiklehrerin, DTB-Ausbilderin Yoga und Pilates ■

Ute Welzel-Meyer
Physiotherapeutin, Expertin Bereich Entspannung und Klangschalentherapie ■

Elke Sauermilch
Qi Gong Trainerin, ausgebildete HULA-Trainerin ■

Das Programm im Überblick:

09:30-09:45 Uhr	Begrüßung und Eröffnung		
	WS-Block 1	WS-Block 2	WS-Block 3
10:00-11:15 Uhr	WS 101 Figurtraining mit Pilates Katharina Harvey	WS 201 YOGA – Schulter u. Nacken im Fokus Andrea Flach-Meyerer	WS 301 HULA – die Sprache des Herzens Elke Sauermilch
11:30-12:45 Uhr	WS 102 Mit dem Redondo- ball Plus den Core und den Flow spüren Katharina Harvey	WS 202 YOGA – kraftvoll und dynamisch Andrea Flach-Meyerer	WS 302 Massage – einfache Formen zum Genießen Ute Welzel-Meyer
12:45-13:30 Uhr	Mittagspause		
13:30-14:45 Uhr	WS 103 Pilates bei gesundheitlichen Einschränkungen Peggy Brennecke	WS 203 YOGA – die Elastizität der Wirbelsäule erhalten Ute Welzel-Meyer	WS 303 The Spirit of ALOHA Elke Sauermilch
15:00-16:15 Uhr	WS 104 Pilates: starker Rücken mit Toningbällen Peggy Brennecke	WS 204 YOGA für Späteinsteiger Andrea Flach-Meyerer	WS 304 Mit Klang-Yoga die Seele zum Schwingen bringen Ute Welzel-Meyer
16:15-16:30 Uhr	Gemeinsamer Ausklang: WS 400 Stretchen – relaxen – genießen Peggy Brennecke / Andrea Flach-Meyerer / Ute Welzel-Meyer		

Pilates

WS 101
Figurtraining mit Pilates
Um langfristige Effekte zu haben, muss Figurtraining gezielte Trainingsprinzipien umsetzen. Hier gehen wir zurück zu den Basic- Übungen und verknüpfen sinnvoll geplante Trainingsreize mit Pilatesübungen. Die Anregungen in dieser Masterclass sind besonders geeignet für deine offenen Pilatesgruppen. ■

WS 102
Mit dem Redondball Plus den Core und den Flow spüren
Erlebe in dieser Stunde schöne Bewegungsflows mit unterschiedlichen Schwerpunkten! Fließe von einer Bewegung in die andere, nutze den Ball mal als Unterstützung oder als Herausforderung! Trainiere so die Balance und biete deinem Körper vielfältige Reize! ■

WS 103
Pilates bei gesundheitlichen Einschränkungen
Fast in jeder Gruppe wird der Trainer / Übungsleiter mit gesundheitlichen Einschränkungen seiner Teilnehmer konfrontiert. In diesem Workshop werden deshalb Übungen altersgruppengerecht und sinnvolle Varianten bei Einschränkungen vorgestellt. ■

WS 104
Pilates – starker Rücken mit Toningbällen
Kleine zusätzliche Gewichte bereichern und variieren unser Pilatesstraining gerade hinsichtlich unseres Rückens. Lass dich überraschen, wie du dadurch bekannte Übungen wieder neu entdecken kannst. ■

WS 400
Stretchen – relaxen – genießen
Am Ende des Conventiontages genießen alle Teilnehmer gemeinsam mit dem Referententeam einen einfühlsamen und nachhaltig entspannenden Ausklang. ■

Yoga

WS 201
Yoga – Schulter und Nacken im Fokus
Unsere Halswirbelsäule ist in Beruf und Alltag vielen Fehlbelastungen ausgesetzt. In unserem Nacken und den Schultern kommt es daher oft zu schmerzhaften Verspannungen, die wiederum zu Funktionsstörungen und Schonhaltungen führen. Mit einer verbesserten Körperwahrnehmung und bewussten Bewegungen wird die Schulter- und Nackenregion gekräftigt und entspannt. ■

WS 202
Yoga – kraftvoll und dynamisch im Fluss der Bewegung
Vinyasa Yoga – anmutige, kraftvolle, dynamische und entspannende Yogaelemente fließen ineinander über. Eine fordernde Yogastunde für Körper und Geist. Kenntnisse im Yoga sind von Vorteil. ■

WS 203
Mit Yoga die Elastizität der Wirbelsäule erhalten
Die Elastizität der Wirbelsäule und die Geschmeidigkeit des Rückens ist für ein gesundes Wohlbefinden von großer Bedeutung und lässt sich besonders durch YOGA-Übungen vielfältig trainieren. Spüre die Leichtigkeit deines Körpers nach dieser Sequenz aus dem reichhaltigen Angebot des YOGA! ■

WS 204
Für Yoga bist du nie zu alt – Yoga für Späteinsteiger
Mit sanften Yogaübungen wecken wir Bewegungslust, steigern die Vitalität für die kommenden Lebensjahre und lindern unwillkommene Alterserscheinungen. Yoga unterstützt uns dabei, zufrieden und mit einem klaren Blick das Alter zu genießen. ■

Wahrnehmung / Entspannung

WS 301
Hula – die Sprache des Herzens
Anmutige Musik und einfache Schrittfolgen, kreisende Hüftbewegungen schulen die Körperhaltung, die Achtsamkeit und das Bewusstsein. Durch die Hüftbewegungen werden die Durchblutung des Beckenraums und die inneren Organe angeregt. Hula- Tanz ist Lebensfreude pur und wirkt positiv und bereichernd auf Körper, Geist und Seele. ■

WS 302
Massage – einfache Formen zum Kennenlernen und Genießen
Die drei Grundbedürfnisse – Berührung, Wertschätzung des eigenen Körpers und Abbau von Spannungen werden durch Massageformen optimal befriedigt und können ein sinnvoller Bestandteil der Übungsstunde sein. Selbst einfache Formen der Massage geben uns die Möglichkeit zu regenerieren und wieder in Harmonie zu kommen. ■

WS 303
The Spirit of Aloha
Eintauchen in die Welt der hawaiianischen Kultur – zusammen glücklich sein und den Atem des Lebens spüren. Die uralte Tradition dieses „Volkstanzes“ ist ein ganzheitliches Gesundheits- und Wohlfühlprogramm und fördert Bewegungsgeschicklichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. ■

WS 304
Mit Klang-Yoga die Seele zum Schwingen bringen
Im Workshop werden erstmals die Einführung in die Arbeit mit Klangschalen und deren Wirkung auf die Harmonie von Körper und Geist vorgestellt. Der Körper des Menschen besteht zum großen Teil aus Wasser, dieses nimmt den Klang der Schalen als sanfte Wellen auf und lässt sie in jede Körperzelle eindringen. Spüre nach, wie lange der Klang deinen Körper zur inneren Ruhe kommen lässt. ■