

ANMELDEBEDINGUNGEN

Online-Meldeschluss bis **18.02.2018**
Frühbucherpreis bis zum **15.01.2018**

Schriftliche Anmeldung:
+ 2,50 € Bearbeitungsgebühr

Leistungen

In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme am kompletten Programm Aerobic & Workout for Best-Agers. Einzelne Tage oder Workshops können nicht gebucht werden. 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 e.V. 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 zum 18.02.2018 (einschließlich) wird eine Gebühr von 25,-€ erhoben. Bei Stornierung nach dem 18.02.2018 werden 55,-€ fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbinden 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

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes von 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Schwäbischen Turnerbundes/der Turngaue verwendet werden.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass beim Aerobic & Workout for Best-Agers ggf. Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des STB veröffentlicht werden können (Berichte im STB-Magazin oder auf der Homepage, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Fotos oder Videos mit/von ihnen zu diesem Zweck veröffentlicht werden.

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Die Veranstaltung wird bei vollständigem Besuch mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt.

UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Anne-Mireille Flöß

Physiotherapeutin, MBSR-Lehrerin, Pilates-Lehrerin, Entspannungstrainerin (AT, PMR), Buchautorin

Volker Kipp

Referent und Ausbilder für Antara® bei der Star Education Zürich und bei Antara® Deutschland. Freiberuflicher GroupFitness Trainer in verschiedenen Fitness-Studios.

Martin Neumaier

Internationaler Presenter, Ausbilder für Aerobic, Step, Dance, Pilates, Flexi-Bar® und XCO®-Mastertrainer, Yogalehrer, STB-Referent

Nina Wattig

STB-Lehrteam, Ausbilderin DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Ausbilder-Diplom

Aerobic & Workout for Best-Agers

Diese Veranstaltung spricht Trainerinnen und Trainer von Gruppen im besten Alter an (etwa 50+). Unser Ziel ist es, ein vielseitiges Angebot zu präsentieren! Neben klassischen, mit neuen Akzenten versehenen Aerobic-Inhalten werden gesundheitsorientierte, moderne und kreative Workouts präsentiert. Die Themen wie Entspannung und Körperwahrnehmung, die von dieser Teilnehmergruppe stark nachgefragt werden, finden ebenso ihre Berücksichtigung.

Der Trainingszustand der Best-Ager ist erfahrungsgemäß sehr heterogen. Darauf wird in vielen Workshops eingegangen, d.h. Alternativen oder Levels gezeigt. Hoch qualifizierte Trainerinnen garantieren einen großen Lernerfolg und viel Freude!

AEROBIC & WORKOUT FOR BEST-AGERS

IMPULSE FÜR DIE PRAXIS



02. & 03.03. 2018

Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

DAS PROGRAMM

AEROBIC & WORKOUT FOR BEST-AGERS

FREITAG, 2. MÄRZ 2018

bis 13.30 Uhr	Anreise
14.00 bis 14.20 Uhr	100 Gemeinsames Warm-up mit Martin Neumaier
14.20 bis 15.35 Uhr	111 Funktionelles Figurtraining mit Martin Neumaier Ein sanftes Krafttraining für einen gesunden Körper mit handlichen Kleingeräten, die motivieren und das Training effektiver gestalten. Bekannte Lieblingsübungen können mit diesen Geräten spannend und abwechslungsreich gestaltet werden.
	112 Step – take it easy! mit Nina Wattig Ein Klassiker wird neu erlebt! Einfach und effektiv, clever und raffiniert lautet die Devise!
15.55 bis 17.10 Uhr	121 Functional Move Best Ager mit Martin Neumaier Functional Training mit fließenden Übergängen. Ein Wechselspiel aus Kraft und Koordination, aus An- und Entspannung.
	122 LaGYM® meets Brasils mit Nina Wattig Intensive Aerobic-Basics und funktionelle Kräftigungsübungen in spannender Kombination! Dieses Cardio-Training lässt den Kopf entspannen und die Muskeln spielen! Es ist sehr geeignet für heterogene Gruppen.
17.30 bis 18.45 Uhr	131 Befreiter Rücken mit Anne-Mireille Flöß Den Körper als Einheit sehen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen - das befreit und bewegt unseren Rücken. Denkmodelle aus der Physiotherapie geben integrierbare Anstöße für ein fließendes, harmonisches, versorgendes und kraftvolles Rückenprogramm.
	132 Mobility mit Nina Wattig Beweglich und elastisch zu sein heißt jung und dynamisch zu wirken. Dieses moderne Beweglichkeitstraining eignet sich für einen großen Teilnehmerkreis. Auf vorbereitende Übungen folgen dynamisch kraftvolle Sequenzen.
19 Uhr	Abendessen

DAS ANGEBOT FÜR ÜBUNGSLEITER/INNEN, DIE IN DER ZIELGRUPPE BEST-AGERS TÄTIG SIND.

SAMSTAG, 3. MÄRZ 2018

ab 7.30 Uhr	Frühstück für Übernachtungsgäste
9.00 bis 10.15 Uhr	211 Happy Hips: Antara® bewegliches Becken – stabile Hüftgelenke mit Volker Kipp Eine Antara®-Stunde mit dem Schwerpunkt Becken-Hüftgelenk – das heißt: Übungen aus verschiedenen Ausgangspositionen und in vielen Variationen, die jede Übungsstunde bereichern.
	212 Aerobic Best Age mit Nina Wattig Ein klar strukturiertes Herz-Kreislauf-Training, das dem neuen Aerobic-Trend entspricht: einfach, schnell nachvollziehbar, mit deutlichem Trainingseffekt.
10.35 bis 11.50 Uhr	221 Antara® die aufrechte Haltung – flacher Bauch und starker Rücken mit Volker Kipp Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Im Zusammenhang mit einer aufrechten Körperhaltung führt dies zu einem flachen Bauch und einem starken Rücken. In diesem Kurs werden zentrale Elemente des Rumpfttrainings und klare Übungsabfolgen erlernt, die für jedes Core- und Rückentraining von Bedeutung sind.
	222 Leichte Schultern mit Anne-Mireille Flöß Im Hinblick auf die vielseitigen orthopädischen Beschwerden und Einschränkungen in der funktionellen Bewegungseinheit von Brustwirbelsäule, Schultergelenk und Schultergürtel ist dieser Workshop aufgebaut. Er führt Schritt für Schritt zum Thema durch den Übungs- und Stundenaufbau begleitet von Hinweisen auf Hintergründe der funktionellen Anatomie für diese orthopädisch bedeutsame Haltungs- und Bewegungseinheit.
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 bis 14.15 Uhr	231 Step Body-Toning mit Volker Kipp Eine intensive Kräftigungsstunde auf dem Step und Schrägstep. Input für alle, die-Body-Workout oder BBP unterrichten.
	232 Happy Feet mit Anne-Mireille Flöß Ein gut aufgestellter Fuß bildet die Basis, die Wurzel unseres Standes und Ganges. Gesunde Füße können dazu beitragen Knie- und Hüftschmerzen zu mindern. Wir werden im Workshop einen Blick auf die Anatomie werfen – uns bedeutsame Fehlstellungen anschauen - und dann viele Übungen machen, die helfen ein besseres Gefühl für unsere Füße zu entwickeln.
14.35 bis 15.50 Uhr	240 Gemeinsamer Abschluss: Bewegt, beruhigt, berührt mit Anne-Mireille Flöß Aus der Verbindung von Atmung und Bewegung verknüpfen wir miteinander achtsame und sanfte Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Innerhalb jeder Bewegung und jedes geschmeidigen Bewegungsübergangs verbinden wir das Ineinander-Fließen all dieser qualitativen, teils meditativen Momente.

ANMELDUNG AEROBIC & WORKOUT FOR BEST-AGERS 2018

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 78 ZZZ 0000053758
STB e.V. / Postfach 50 10 29 / 70340 Stuttgart,
Tel. 0711.280 77-200 / Fax 0711.280 77-270 / info@stb.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Veranstaltung Aerobic & Workout for Best-Agers vom 02.03. bis 03.03.2018 an und buche:

Teilnahmegebühren (inkl. Verpflegung: am Fr. Abendessen, am Sa. Mittagessen)

	mit GYM CARD	regulärer Preis
Frühbucheerpreis bis 15.01.2018	110 €	120 €
Normalpreis ab 16.01.2018	120 €	130 €

wahlweise Übernachtung/Frühstück im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
DZ 30 €/Person EZ 50 €/Person

Ihr persönliches Programm

Bitte auswählen:

	Freitag 02.03.18	Gemeinsames Warm-up
	14.00 – 14.20 Uhr	110 Kurs 111 oder 110 Kurs 112
	14.20 – 15.35 Uhr	110 Kurs 121 oder 110 Kurs 122
	15.55 – 17.10 Uhr	110 Kurs 131 oder 110 Kurs 132
	17.30 – 18.45 Uhr	
	Samstag 03.03.18	Gemeinsamer Abschluss-Workshop
	09.00 – 10.15 Uhr	110 Kurs 211 oder 110 Kurs 212
	10.35 – 11.50 Uhr	110 Kurs 221 oder 110 Kurs 222
	13.00 – 14.15 Uhr	110 Kurs 231 oder 110 Kurs 232
	14.35 – 15.50 Uhr	

Gesamtkosten: € zzgl. 2,50€ schriftliche Bearbeitungsgebühr

Herr Frau Geburtsdatum

Vor-/Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Institution/Verein

Ermächtigung zum Bankeinzug

Name der Bank

Kontoinhaber/Verein

IBAN/BIC

Ort/Datum

rechtsverb. Unterschrift

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 gezogene 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 Teilnahmegebühren werden am 20. April 2018 abgebucht. Rücklastschriftgebühren durch Kontounterdeckung müssen vom Teilnehmer getragen werden. Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmeldebedingungen der Veranstaltung an.

Online anmelden! Buchungssicherheit + weniger Kosten!
www.events.dtb-gymnet.de Meldenummer: **GC-20-1100-0-0002/18**