Anmeldung bis 16.04.2017

Frühbucherpreis bis zum 19.03.2017 sichern

Anmeldebedingungen

In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an fünf Workshops pro gebuchtem Tag. 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 10,00 € 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 16.04.2017 (einschließlich) wird eine Gebühr von 25,00 € erhoben. Bei Stornierung nach dem 16.04.2017 werden 65,00 € 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

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 bei der Veranstaltung 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 mit 5 LE pro Tag zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen Breitensport (z.B. ÜL C Fitness und Gesundheit, Trainer C Fitness Aerobic) sowie der DTB-Zertifikate GroupFitness anerkannt.

UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Sascha Erkic: Internationaler Fitness-Experte, Airex-Akademie

Chris Harvey: Ausbilder, Referent und internationaler Presenter für GroupFitness, Fachbuchautor, ehemaliger Weltmeisterschaftsfinalist in der Sport-Aerobic.

Katharina Harvey: Dipl. Sozialpädagogin, internationale Referentin, Personal Trainerin für Group-Fitness und Pilates.

Andreas Goller: Internationaler Presenter und Ausbilder, Heil- und Sportheilpraktiker und angehender Medizin-Pädagoge, Reebok-Master-Trainer und Bereichsleiter Group-Training bei Safs-Beta.

Adriano Valentini: Internationaler Presenter, Workshopleiter für Step und Aerobic, Koordinator Aldiana Move Fun Weeks, Studioleiter, ganzheitlicher Ernährungs-Coach.

Susanne Wagner: Group-Fitness Instructorin, Internationale Presenterin im Antara® Ausbildungsteam der star-education (Zürich), Personal Trainerin.

Nina Wattig: Ausbilderin DTB-Trainer Group-Fitness, DTB-Ausbilder-Diplom, STB-Lehrteam.

KURSBESCHREIBUNGEN
SONNTAG, 30. APRIL 2017

211 Step Together Teamteaching Nina Wattig und Adriano Valentini
Clevere Choreo-Ideen bringen neuen Schwung in die Step-Stunden! Abwechslung garantiert, denn es wird mit unterschiedlichen, etwas anderen Aufbaumethoden gearbeitet.

212 Functioning® mit Andreas Goller
Functional Training ist in aller Munde. Functioning® ist ein Group-Training-Konzept, das viele neue Ideen für Workout-Kurse gibt und dafür, wie Übungen interessant leichter oder schwerer ausgeführt werden können. Darüber hinaus gibt Functioning® unendlich viele Anregungen dafür, wie im Flow gearbeitet werden kann.

221 Easy Cardio Aerobic mit Adriano Valentini
Einfach umzusetzende, kreative Schrittfolgen, die viel Spaß machen, neue Impulse setzen und das Herz-Kreislauf-System richtig in Gang bringen.

222 Complete Body-Workout mit Andreas Goller
Es ist ein Erlebnis zu sehen, wie abwechslungsreich und effektiv das wohl erfolgreichste Stundenbild im Kurs-Bereich sein kann!

231 Tone & Stretch – mit Step mit Nina Wattig
Einem angenehmen, kreativen Warm-up schließt sich ein Body-Toning mit dem Step an. Es folgen Cool-Down und Stretching. Eine klassische Group-Fitness-Stunde mit tollen Ideen, wie sie ständig nachgefragt wird!

232 Soft Gym mit Andreas Goller
Soft Gym zeichnet sich durch eine Vielzahl sinnvoller Übungszusammenstellungen aus, die sofort umsetzbar sind. Die Übungen dienen der Entspannung der Muskulatur und beinhalten ein sanftes Haltungs- und Stabilitätstraining. Dehn- und Entspannungsübungen runden diese Stunde ab.

241 Antara® Happy Hips – Modernes Rückentraining mit Fokus auf Becken und Hüftgelenk mit Susanne Wagner
Das Hüftgelenk stabilisieren, die Muskeln sinnvoll trainieren und in rücken-gesunde Bewegungsabläufe integrieren. Übungsvarianten für verschiedene Zielgruppen im Verein.

242 LaGYM® Latin – Have fun! Teamteaching Nina Wattig und Sascha Erkic
LaGYM® ist das Tanz-Fitness-Programm mit hohem Spaß-Faktor! In diesem Workshop werden kleine Schrittkombinationen auf fetzige Latino-Musiktitel getanzt, die ganz oder teilweise in die Fitness-Stunden integriert werden können. Mitmachen, Spaß haben, das ist die Devise!

251 Faszienstretch mit Sascha Erkic
Eine sanfte und effektive Stretching-Stunde mit anschließender Entspannung runden den Tag ab.

252 Antara® Achtsamkeitstraining mit Susanne Wagner
Zur Verbesserung des Körpergefühls und der Bewegungsqualität eigenen sich die ruhigen, meditativen Antara®-Achtsamkeits-Übungen. Eine Möglichkeit sich ganz ohne Leistungsgedanken mit dem eigenen Körper zu verbinden.

ZEITPLAN – SONNTAG, 30. APRIL 2017

Uhrzeit		
Ab 7.00 8.45	**Frühstück** **Ausgabe der Lehrgangsunterlagen**	
9.15 bis 10.30	211 **Step Together** Adriano Valentini Nina Wattig	212 **Functioning®** Andreas Goller
10.50 bis 12.05	221 **Easy Cardio Aerobic** Adriano Valentini	222 **Complete Body-Workout** Andreas Goller
12.05	**Mittagspause**	
13.00 bis 14.15	231 **Tone & Stretch** Nina Wattig	232 **Soft Gym** Andreas Goller
14.35 bis 15.50	241 **Antara® Happy Hips – Modernes …** Susanne Wagner	242 **LaGYM® Latin – Have fun!** Nina Wattig Sascha Erkic
16.10 bis 17.25	251 **Faszienstretch** Sascha Erkic	252 **Antara® Achtsamkeitstraining** Susanne Wagner
	Abreise	

29. – 30. APRIL 2017

AEROBIC SPECIAL 2017
SPORT- UND BILDUNGS-ZENTRUM BARTHOLOMÄ

© Schwäbischer Turnerbund e.V. 02/2017 – Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

KÜBLER

AOK Baden-Württemberg

AEROBIC SPECIAL
29. – 30. APRIL 2017

ZWEI TAGE AEROBIC SPECIAL: DIE NEUESTEN TRENDS UND IDEEN IN 20 WORKSHOPS! FÜR ALLE, DIE SICH IM BEREICH AEROBIC, WORKOUT, GROUP-FITNESS WEITERBILDEN MÖCHTEN!

Der Treffpunkt für intensives Lernen und direkten Erfahrungsaustausch. In den Workshops erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen von unseren Referenten. Sie lernen Kolleg/innen kennen und genießen die Zeit mit Gleichgesinnten.

FITNESS UND GESUNDHEIT

Body and Mind · Gymnastik-Mix · Workout · Seniorengymnastik · Krafttraining · **Drums Alive®** · Männer-Fitness · Ausdauertraining · **Fünf Esslinger** · **Cardio-Fit** · Yoga · Bauch-Beine-Po · Gerätetraining · Tai Chi · Group-Fitness · **Step-Aerobic** · Fitness-Aerobic · **LaGYM** · Aroha® · Stretching · Rückentraining · **Pilates** · Zirkeltraining

KURSBESCHREIBUNGEN
SAMSTAG, 29. APRIL 2017

111 **¾ Toning** mit Andreas Goller
Go with the flow! Lassen Sie sich ein auf fließende Bewegungen, die einem natürlichen Rhythmus folgen. Dieses Body-Toning wirkt entspannend auf den Geist und fordernd auf den Körper. Sie werden ruhig und können sich sehr konzentriert bewegen. Ein angenehmer Einstieg in ein bewegtes Wochenende!

112 **Future Aerobic** mit Chris Harvey
Kraftvoll bewegen, wenig denken und gut folgen können! So lautet das Motto dieser Stunde, in der Chris zeigt, wie man Aerobic wieder zum Hit macht. Ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit jeder Menge Spaß!

121 **BBP – ein Klassiker wird neu erlebt!**
mit Katharina Harvey
In dieser Stunde werden für Gesäß, Beine und Bauch Übungen im effektiven und gesteuerten Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten durchgeführt. Bekannte Übungen werden mit kleinen Umsetzungstricks ausgeführt und machen das Training noch interessanter. Nimm Anregungen, Fehlerkorrekturen und diese kleinen Umsetzungstricks mit nach Hause.

122 **Postural Moves®** mit Andreas Goller
Der Begriff Postural bedeutet *Haltung/die Körperhaltung* betreffend. Postural Moves basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger Musik wird im Stand und am Boden mit fließenden Bewegungen gearbeitet. Es werden einzelne funktionelle und faszien-relevante Bewegungen zu sogenannten Flows zusammengefasst.

131 **Physio Gym – mobile Brustwirbelsäule**
mit Andreas Goller
Häufig wird im Group-Training eingelenkig gearbeitet. Dies kann unter Umständen zu Überlastungen von passiven und aktiven Strukturen führen. Bei Physio Gym – mobile BWS erleben Sie eine Wirbelsäulengymnastik mit mehrgelenkigen, verschraubten und mehrdimensionalen Bewegungen und vielen neuen Ideen.

132 **Step: Think less – sweat more!**
mit Chris Harvey
Eine Stunde mit glasklaren Aufbau und Variationsmöglichkeiten, die sowohl für die Koordination als auch die Kondition Spielraum zulassen! Eine Choreografie, die spannend und gleichzeitig für jeden umzusetzen ist. Das Motto dieser Stunde ist klar: „Think less … sweat more!“

141 **Best of Workout** mit Chris Harvey
Mit diesem Ganzkörper-Workout bringt Chris die Teilnehmer zum Zittern und anschließend zum Nachdenken. Die Übungsfolgen beinhalten alle eine Optimierung, die das Training von der Masse abheben wird. Anhand der Übungen kann überprüft werden, wie die Belastungs- und Pausenzeiten eingesetzt werden und wie unterschiedliche Levels in der Gruppe bedient werden. Das Maximale in Sachen Übungsqualität ist somit erreichbar!

142 **Functional Aerobic** mit Adriano Valentini
Intensive Aerobic-Basics und funktionelle Kräftigungsübungen in spannender Kombination! Das intensive Cardio-Training lässt den Kopf entspannen und die Muskeln spielen!

151 **Mobility Class** mit Nina Wattig
Im Gegensatz zu Kraft- und Ausdauertraining wird Beweglichkeitstraining oft vernachlässigt und seine Wirkung unterschätzt. Beweglichkeitstraining steigert nicht nur die Leistung allgemein und in verschiedenen Sportarten, es beseitigt auch Haltungsprobleme, beugt Verletzungen vor und fördert die Erholung und Regeneration. Hier gibt es Ideen und Impulse zu Stretching, Dehnen und Beweglichkeitstraining – geeignet für Stretching-Stunden, zum Stundenabschluss, fürs Büro oder zwischendurch.

152 **Sundown Stretch** mit Katharina Harvey
Ein intensiver Tag neigt sich dem Ende zu. Er kann mit einem ganzheitlichen Abschluss zu Ende gehen. Wir starten dynamisch im Stand und schließen entspannt auf dem Boden ab.

153 **„Detoxing“: Gesund und fit durch Entsäuerung (Theorie)** mit Adriano Valentini
Die moderne Ernährung, häufig bestehend aus vielen Fertigprodukten, aus vielen tierischen Produkten und einem Überangebot an Getreide kann langfristig zu einer Übersäuerung des Körpers führen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Lebensmittel sauer oder basisch verstoffwechselt werden und wie man durch Ernährung darauf Einfluss nimmt, den Körper zu entsäuern.

ZEITPLAN – SAMSTAG, 29. APRIL 2017

Uhrzeit				
9.30	**Ausgabe der Lehrgangsunterlagen**			
10.00 bis 11.15	111 **¾ Toning** Andreas Goller	112 **Future Aerobic** Chris Harvey		
11.35 bis 12.50	121 **BBP – ein Klassiker wird neu erlebt!** Katharina Harvey	122 **Postural Moves®** Andreas Goller		
12.50	**Mittagspause**			
13.50 bis 15.05	131 **Physio Gym – mobile BWS** Andreas Goller	132 **Step: Think less … sweat more!** Chris Harvey		
15.25 bis 16.40	141 **Best of Workout** Chris Harvey	142 **Functional Aerobic** Adriano Valentini		
17.00 bis 18.15	151 **Mobility Class** Nina Wattig	152 **Sundown Stretch** Katharina Harvey	153 THEORIE **„Detoxing“ …** Adriano Valentini	
18.45	**Abendessen** Anschließend: gemütl. Beisammensein			

ANMELDUNG
AEROBIC SPECIAL

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE 78 ZZZ 00000053758

An Schwäbischer Turnerbund e.V.
Postfach 50 10 29
70340 Stuttgart
Tel. 0711.280 77-200
Fax 0711.280 77-270
service@stb.de

	Mit Gymcard		Ohne Gymcard	
	Frühbucher (bis 19.03.)	Regulär	Frühbucher (bis 19.03.)	Regulär
2-Tages-Karte*	☐ 125 €	☐ 145 €	☐ 145 €	☐ 165 €
1-Tages-Karte*	☐ 75 €	☐ 90 €	☐ 85 €	☐ 100 €
Mittagessen (optional)		☐ Sa (8 €)	☐ So (8 €)	
Zusätzlich wahlweise mit Übernachtung + Frühstück und Abendessen im:			☐ DZ: p.P. 40 €	
			☐ EZ: p.P. 60 €	

* nur Kursgebühr

Kurswahl: Stellen Sie Ihren persönlichen Kursplan zusammen.
Es werden immer zwei Kurse parallel angeboten.

Samstag, 29. April 2017			Sonntag, 30. April 2017		
Uhrzeit	1. Wahl	2. Wahl	Uhrzeit	1. Wahl	2. Wahl
10.00	☐☐☐	☐☐☐	9.15	☐☐☐	☐☐☐
11.35	☐☐☐	☐☐☐	10.50	☐☐☐	☐☐☐
13.50	☐☐☐	☐☐☐	13.00	☐☐☐	☐☐☐
15.25	☐☐☐	☐☐☐	14.35	☐☐☐	☐☐☐
17.00	☐☐☐	☐☐☐	16.10	☐☐☐	☐☐☐

☐ Herr ☐ Frau Geburtsdatum

Vor- und Nachname
Straße
PLZ und Ort
Telefon
E-Mail
Institution/Verein

Ermächtigung zum Bankeinzug
Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den STB e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom STB 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 Teilnehmergebühren werden 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. 2,50 € schriftliche Bearbeitungsgebühr

Name der Bank
Kontoinhaber
IBAN / BIC
Ort, Datum
rechtsverb. Unterschrift

Online anmelden unter www.events.dtb-gymnet.de
Meldenummer: GC-20-1100-0-0005/17