



Deutscher
Turner-Bund
DTB

GYM WELT



Convention Tour Pilates 2007



Tourdaten

FRANKFURT/MAIN	AUGSBURG	AACHEN	STUTTART
24. – 25.02.07	24. – 25.03.07	02. – 03.06.07	07. – 08.07.07
MONTABOUR	JENA	ESSEN	JUTLAND (Dänemark)
29.09.07	30.09.07	10.11.07	24. – 25.11.07



Online anmelden, dabei sein, sich informieren und Neues erleben bei der **Pilates Convention Tour 2007**

Herzlich Willkommen zur Gymwelt Convention Pilates Tour, dem Höhepunkt im Jahr 2007.

Pilates – weit mehr als nur ein Trend! Immer mehr Menschen setzen auf Pilates, um gesund und fit zu bleiben und die positiven ganzheitlichen Wirkungen zu nutzen. Die Tendenz ist steigend, entsprechend groß ist der Bedarf an geschulten Trainern und Kursleitern. Deshalb führt der Deutsche Turner-Bund, gemeinsam mit seinen Partnern, die in 2006 begonnene Pilates-Convention als **Convention Tour** durch und hat ein vielseitiges Workshop- und Intensivschulungsangebot vom Mattentraining, Pilatetraining mit Kleingeräten bis zum Allegrotraining zusammengestellt. In acht verschiedenen Städten – Frankfurt, Augsburg, Aachen, Stuttgart, Montabaur, Jena, Essen und Jutland (Dänemark) – können Sie die Convention erleben.

Top-Pilates-Experten, angefangen von renommierten Ausbilder/innen des DTB bis hin zu Gästen aus dem In- und Ausland, werden die verschiedensten Lehrmeinungen und Anregungen präsentieren.

Die Convention Tour – ein „Muss“ für alle, die Pilates kennenlernen wollen bzw. ihr fachliches Spektrum erweitern und auf den aktuellsten Stand bringen möchten.



Boris Zielinski
Bereichsvorstand
Allgemeines Turnen
des DTB

Boris Zielinski

Die Tour wird freundlicherweise unterstützt von:

Turngemeinde
Bornheim 1860






SISSEL® ist offizieller Ausrüster des DTB

Pilates – der Megatrend!



SISSEL® Pilates Band



SISSEL® Pilates Ball



SISSEL® Pilates Roller Pro



SISSEL® Pilates Circle



Pilates Allegro Reformer



Übungs-Video/DVDs (deutsch)

SISSEL® Pilates bietet Ihnen:

- Lehrbücher und Videos/DVD's
- kleine Pilates Hilfsmittel wie SISSEL® Pilates Circle, SISSEL® Pilates Roller, Matten, etc.
- Pilates Studio Equipment (Reformer, Trapeze Table, Combo Chair, etc.) exklusiv vom Premium Hersteller Balanced Body/USA
- interessante Einstiegspakete für Trainer und Clubs (Ausbildung, Equipment, Marketing, Finanzierung, etc.)

Mehr Informationen unter www.sissel.de, oder rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne! Fragen Sie auch nach unserem aktuellen Katalog.

novacare  Bruchstr. 48 - 67098 Bad Dürkheim - Tel. 06322/9565-0 - Fax 06322/9565-65 - info@novacare.de

Unsere Referenten

Carrie Ekins

Internationale Pilates Referentin, Studium Tanz und Sportmedizin, Master Fitness Ausbildung, Internationale Dozentin und Presenterin.



Andrea Flach-Meyerer

DTB-Ausbilderin Pilates, Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Pilates Trainerin.



Ulla Häfelinger

DTB-Ausbilderin Pilates, Pilates Trainerin, Sport- und Gymnastiklehrerin, Krankengymnastin, DTB-Ausbilderteam Gesundheitssport, Buchautorin.



Petra Kluike

Leiterin Pilates Institute Deutschland, Inhaberin von People in Motion, mehrfache Presenterin des Jahres, Darstellerin in diversen DVD- und Videoproduktionen, Betriebswirtin.



Fidel Martinez

DTB-Ausbilder Pilates, Sportphysiotherapeut, Yogalehrer, Rückenschulleiter.



Barbara Mayr

Leiterin der Pilates Akademie Wien, Pilates-Trainerin und Lachyogatherapeutin, Trainerausbildung bei „Body Control Pilates“ in England, Buchautorin.



Gaby Morgalla

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



Lotte Paarup

Physiotherapeutin, Internationale Pilates- und Fitnessausbilderin, Buchautorin, Fernsehproduktionen in Dänemark.



Katharina Paffenholz

DTB-Ausbilderin Pilates, DTB-Referentin GroupFitness, Buchautorin.



Klaus Remuta

Dipl. Sportwissenschaftler Sporttherapeut DVGS, Polestar- und Stott-ausgebildeter Pilates Instructor, Mitglied im Verband deutscher Pilateslehrer.



Lucia Nirmala-Schmidt

Pionierin Contemporary Mind-Body, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Pilates Trainerin, Bodyworker, langjährige erfolgreiche Presenterin, Buchautorin.



Julia Staar

Ausgebildet an der Jessica Ivanson Schule für Modernen Tanz in München, lizenzierte Personaltrainerin im Bund Deutscher Personal Trainer, Pilatesausbilderin, Pilates Bodymotion.



Ute Weiler

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



Christiane Wolff

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



Mariam Younossi

Pilates-Bodymotion Instructor, Polestar Pilates zertifiziert für Matte und Studiogeräte, Personal Pilates Trainerin, Diplom-Bühnentänzerin.





Übersicht Samstag

4

Samstag

9.30 – 11.00 Uhr

Frankfurt	
Augsburg	
Aachen	
Stuttgart	
Montabaur	
Essen	
Jutland	

Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
WS 101 Meine erste Pilatesstunde	WS 104 Pilates Flow	WS 202 Pilates mit Band und Rolle	WS 111 Yoga meets Pilates	WS 401 Allegro Basic für „Jedermann“
Barbara Mayr	Lucia Schmidt	Ute Weiler	Christiane Wolff	
Barbara Mayr	Lucia Schmidt	Fidel Martinez	Carrie Ekins	
Barbara Mayr	Christiane Wolff	Lotte Paarup	Katharina Paffenholz	Gaby Morgalla
Petra Kluike	Lotte Paarup	Julia Staar	Andrea Flach-Meyerer	Gaby Morgalla
Ute Weiler	Petra Kluike	Fidel Martinez	Christiane Wolff	
Andrea Flach-Meyerer	Petra Kluike	Ute Weiler	Fidel Martinez	
Barbara Mayr	Andrea Flach-Meyerer	Katharina Paffenholz	Fidel Martinez	

11.30 – 13.00 Uhr

Frankfurt	
Augsburg	
Aachen	
Stuttgart	
Montabaur	
Essen	
Jutland	

WS 107 Standing Pilates	WS 115 Wie unterrichte ich die Pilates-Prinzipien?	WS 203 Pilates mit Doppel-Rolle	WS 209 Pilates Sensitiv	WS 401 Allegro Basic für „Jedermann“ – Fortsetzung
Lucia Schmidt	Christiane Wolff	Ute Weiler	Fidel Martinez	
Lucia Schmidt	Barbara Mayr	Carrie Ekins	Fidel Martinez	
Christiane Wolff	Barbara Mayr	Katharina Paffenholz	Fidel Martinez	Gaby Morgalla
Klaus Remuta	Andrea Flach-Meyerer	Ute Weiler	Fidel Martinez	Gaby Morgalla
Petra Kluike	Christiane Wolff	Ute Weiler	Fidel Martinez	
Petra Kluike	Andrea Flach-Meyerer	Ute Weiler	Fidel Martinez	
Barbara Mayr	Katharina Paffenholz	Lotte Paarup	Fidel Martinez	

Mittagspause / Messe

14.00 – 15.30 Uhr

Frankfurt	
Augsburg	
Aachen	
Stuttgart	
Montabaur	
Essen	
Jutland	

WS 108 Pilates für Männer	WS 120 Pilates Creativ	WS 206 Pilates on the Ball	WS 211 Pilates Variationen mit dem Theraband	WS 402 Allegro Training Advanced
Fidel Martinez	Christiane Wolff	Ute Weiler	Ulla Häfeling	
Fidel Martinez	Klaus Remuta	Carrie Ekins	Barbara Mayr	
Fidel Martinez	Christiane Wolff	Lotte Paarup	Barbara Mayr	Gaby Morgalla
Fidel Martinez	Petra Kluike	Lotte Paarup	Andrea Flach-Meyerer	Julia Staar
Fidel Martinez	Petra Kluike	Christiane Wolff	Ute Weiler	
Fidel Martinez	Petra Kluike	Ute Weiler	Andrea Flach-Meyerer	
Fidel Martinez	Barbara Mayr	Lotte Paarup	Andrea Flach-Meyerer	

16.00 – 17.30 Uhr

Frankfurt	
Augsburg	
Aachen	
Stuttgart	
Montabaur	
Essen	
Jutland	

WS 102 Pilates Atmung	WS 116 Pilates Mattentraining – PUR	WS 121 Pilates starker Rücken	WS 205 Pilates mit dem Redondoball	WS 402 Allegro Training Advanced – Fortsetzung
Christiane Wolff	Ulla Häfeling	Barbara Mayr	Lucia Schmidt	
Lucia Schmidt	Fidel Martinez	Klaus Remuta	Carrie Ekins	
Christiane Wolff	Fidel Martinez	Katharina Paffenholz	Lotte Paarup	Gaby Morgalla
Ute Weiler	Petra Kluike	Klaus Remuta	Lotte Paarup	Julia Staar
Christiane Wolff	Petra Kluike	Fidel Martinez	Ute Weiler	
Ute Weiler	Petra Kluike	Fidel Martinez	Andrea Flach-Meyerer	
Katharina Paffenholz	Andrea Flach-Meyerer	Fidel Martinez	Lotte Paarup	

Übersicht Sonntag

Sonntag		Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
9.30 – 11.00 Uhr	Frankfurt	WS 112 Wirbelsäule in Balance	WS 118 Pilates Intro	WS 204 Pilates mit Doppel-Rolle (Advanced)	WS 212 Pilates mit dem Circle	WS 301 Allegro Basic für Einsteiger
	Augsburg	Barbara Mayr	Christiane Wolff	Ute Weiler	Ulla Häfelinger	Mariam Younossi
	Aachen	Christiane Wolff	Barbara Mayr	Carrie Ekins	Fidel Martinez	Gaby Morgalla
	Stuttgart	Christiane Wolff	Barbara Mayr	Katharina Paffenholz	Lotte Paarup	Julia Staar
	Jena	Klaus Remuta	Lucia Schmidt	Ute Weiler	Lotte Paarup	
	Jutland	Andrea Flach-Meyerer	Christiane Wolff	Gaby Morgalla	Fidel Martinez	
		Barbara Mayr	Andrea Flach-Meyerer	Katharina Paffenholz	Lotte Paarup	
11.30 – 13.00 Uhr	Frankfurt	WS 109 Pilates Best Age	WS 114 Pilates Advanced Variationen	WS 213 Entspannte Schulter, sanfter Nacken	WS 208 Pilates mit Toning Ball	WS 303 Allegro Variationen Easy
	Augsburg	Ulla Häfelinger	Christiane Wolff	Barbara Mayr	Fidel Martinez	Mariam Younossi
	Aachen	Christiane Wolff	Klaus Remuta	Barbara Mayr	Fidel Martinez	Ute Weiler
	Stuttgart	Katharina Paffenholz	Christiane Wolff	Barbara Mayr	Fidel Martinez	Gaby Morgalla
	Jena	Ute Weiler	Petra Kluike	Klaus Remuta	Fidel Martinez	
	Jutland	Gaby Morgalla	Andrea Flach-Meyerer	Christiane Wolff	Fidel Martinez	
	Katharina Paffenholz	Barbara Mayr	Andrea Flach-Meyerer	Fidel Martinez		
Mittagspause / Messe						
14.00 – 15.30 Uhr	Frankfurt	WS 106 Pilates Chill out Stretching	WS 117 Mittleres Pilates Matworkout	WS 201 Pilates mit der Rolle	WS 210 Pilates mit dem Theraband	WS 302 Allegro Basic für Einsteiger
	Augsburg	Fidel Martinez	Christiane Wolff	Ute Weiler	Ulla Häfelinger	Mariam Younossi
	Aachen	Fidel Martinez	Klaus Remuta	Christiane Wolff	Carrie Ekins	Gaby Morgalla
	Stuttgart	Fidel Martinez	Christiane Wolff	Lotte Paarup	Katharina Paffenholz	Julia Staar
	Jena	Fidel Martinez	Lucia Schmidt	Lotte Paarup	Andrea Flach-Meyerer	
	Jutland	Gaby Morgalla	Christiane Wolff	Fidel Martinez	Andrea Flach-Meyerer	
	Andrea Flach-Meyerer	Barbara Mayr	Fidel Martinez	Lotte Paarup		
16.00 – 17.30 Uhr	Frankfurt	WS 119 „Imagine“ Pilates – „Stell dir vor ...“	WS 105 Pilates Yoga Flow	WS 207 Neue Akzente mit dem großen Fitnessball (Advanced)	WS 122 Dynamisches Pilates	WS 304 Allegro with Jumps – Advanced
	Augsburg	Ute Weiler	Christiane Wolff	Fidel Martinez	Ulla Häfelinger	Mariam Younossi
	Aachen	Fidel Martinez	Christiane Wolff	Carrie Ekins	Klaus Remuta	Ute Weiler
	Stuttgart	Fidel Martinez	Christiane Wolff	Lotte Paarup	Katharina Paffenholz	Gaby Morgalla
	Jena	Ute Weiler	Lucia Schmidt	Fidel Martinez	Petra Kluike	
	Jutland	Gaby Morgalla	Christiane Wolff	Fidel Martinez	Andrea Flach-Meyerer	
	Katharina Paffenholz	Fidel Martinez	Lotte Paarup	Andrea Flach-Meyerer		



Workshops

Samstag

WS 101

Meine erste Pilatesstunde

Es ist immer wieder eine große Herausforderung, eine gute, allererste Einführungsstunde zu unterrichten. Wir möchten unsere Teilnehmer/innen von der ersten Minute an begeistern. Sie sollen sich schon nach einer Stunde ein wenig gewachsen fühlen – ... wir möchten Sie nach Hause entlassen, mit dem Gefühl, den Anfang einer spannenden Geschichte erlebt zu haben.

WS 104

Pilates Flow *

Eine auf Fluss ausgerichtete Pilates-Praxis lässt einen tänzerischen Bewegungsablauf entstehen. Die konsequente Umsetzung des Pilates-Prinzips „Bewegungsfluss“ ermöglicht ein optimales Fein-Tuning von Muskel-Anspannung und -Entspannung. Die Konzentration auf das Wesentliche, die kontinuierliche Wiederholung der logischen und sich ergänzenden Abfolgen sowie die Synchronisation von Bewegung und Atmung wirken harmonisierend und ermöglichen das Erlebnis des Flows.

WS 202

Pilates mit Band und Rolle

Um ein abwechslungsreiches Pilates-Training zu gestalten, werden Rolle und Band eingesetzt. Beide unterstützen die Rumpfstabilisation. Während der Übungsausführung verhilft das Band die perfekte Körperhaltung aufzubauen und zu bewahren. Die Rolle bringt den labilen Faktor ins Spiel. Die Pilates-Übungen werden dadurch intensiver.

WS 111

Yoga meets Pilates

Dieses Programm kombiniert die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates optimal. Modifizierte Yoga-Positionen zielen auf Regeneration ab und tragen dazu bei, die eigene Mitte zu finden. Im Pilates-Fokus steht die gezielte Kräftigung des Körperzentrums mit Beweglichkeitsschulung der Wirbelsäule und Präzisierung der Körperhaltung.

WS 401

Allegro Basic für „Jedermann“

Für den Fitness Bereich wurde ein flexibles Basisgerät, der „Allegro“, entwickelt. Die Intensivschulung Basic vermittelt eine Einführung in das Allegro Training als Group-Fitness Training.
(Intensivschulung 3,5 Stunden)

WS 107

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.

WS 115

Wie unterrichte ich die Pilates-Prinzipien?

Bei jeder Pilates-Übung stehen die Prinzipien als Methodik im Vordergrund. Die Eigenerfahrung und die Umsetzung im Unterricht stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

WS 203

Pilates mit Doppel-Rolle

Die Pilates-Rolle bietet eine geniale Ergänzung zu jedem Pilates-Training. Im Besonderen fördert dieses sensomotorische Training die Rumpfstabilität, ermöglicht eine gute Schultergürtelorganisation und die Mobilisation der Wirbelsäule. In diesem Workshop wird ein Basic-Programm mit zwei Rollen gleichzeitig vorgestellt.

WS 209

Pilates Sensitiv

Die Wahrnehmung wird durch den Einsatz des Dyn Air Ballkissens Sensitiv intensiver geschult. Ein gezieltes sensomotorisches Training wird möglich. Die Pilates-Bewegungen werden aus einem anderen Blickwinkel beleuchtet und die Übungsausführung unterstützt.

WS 401

Allegro Basic für „Jedermann“ – Fortsetzung

Für den Fitness Bereich wurde ein flexibles Basisgerät, der „Allegro“, entwickelt. Die Intensivschulung Basic vermittelt eine Einführung in das Allegro Training als Group-Fitness Training.
(Intensivschulung 3,5 Stunden)

9.30 Uhr – 11.00 Uhr

11.30 Uhr – 13.00 Uhr

* Die mit * gekennzeichneten Workshops erfordern sichere Pilateskenntnisse und praktische Erfahrungen.

WS 108

Pilates für Männer

Das Pilates-Training ist ein Übungssystem, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen trainiert. Anders als beim traditionellen Bodybuilding werden isolierte Kräftigungen der einzelnen Muskeln vermieden. Diese Stunde ist konzipiert, um Männer für diese Trainingsmethode zu begeistern.

WS 120

Pilates Creativ

Es werden Wege aufgezeigt, wie aus Klassikern interessante Kombinationen und Variationen entwickelt und die Pilates-Prinzipien kreativ umgesetzt werden können.

WS 206

Pilates on the Ball

Der Einsatz des ABS-Balls bietet vielfältige und positiv verstärkende Wirkungen. Der besondere „Clou“, die Ball-spezifische bewegliche Auflagefläche, optimiert neuromuskuläre Stimulation durch propriozeptives Training. Logische Trainingskonsequenz das Powerhouse.

WS 211

Pilates Variationen mit dem Theraband *

Eine neue Herausforderung an Kraft und Balance ist dieser Workshop. Er zieht Parallelen zum Übungsprogramm am Allegro. Ein fließender Übergang von der Matte zum Gerät für alle, die schon Erfahrung im Pilates-Training haben.

WS 402

Allegro Training Advanced *

Für den Fitness Bereich wurde ein flexibles Basisgerät, der „Allegro“, entwickelt. In der Intensivschulung Advanced werden vielseitige Möglichkeiten des Allegro Trainings vermittelt.

(Intensivschulung 3,5 Stunden)

14.00 Uhr – 15.30 Uhr

WS 102

Pilates Atmung

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, sowie der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Atmung beeinflusst unsere psycho-mentale Verfassung und kann gezielt trainiert werden. Verschiedene Atemtechniken bilden den Schwerpunkt dieses Workshops.

WS 116

Pilates Mattentraining – PUR

Die klassische Pilates-Stunde: Erleben Sie die Umsetzung der Pilates-Prinzipien durch eine bildreiche Sprache mit Hilfe visueller, verbaler und taktile Anleitung. Spüren Sie den Unterschied!

WS 121

Pilates starker Rücken

Das Training nach Pilates kräftigt und mobilisiert gezielt die Wirbelsäule. Durch Fokussierung auf die Aktivität der Rückenmuskulatur und intensive Arbeit mit ausgewählten Übungen soll in diesem Workshop ein starker und flexibler Rücken mit dem Pilates Prinzip Alignment verbunden werden.

WS 205

Pilates mit dem Redondoball

Die Mattenübungen mit dem Redondoball stabilisieren besonders den Rumpf als den anatomischen Mittelpunkt unseres Körpers. Sie verhelfen zu einer fundamentalen Stärke und geben damit jeder Bewegung Stabilität und Kontrolle.

WS 402

Allegro Training Advanced * – Fortsetzung

Für den Fitness Bereich wurde ein flexibles Basisgerät, der „Allegro“, entwickelt. In der Intensivschulung Advanced werden vielseitige Möglichkeiten des Allegro Trainings vermittelt.

(Intensivschulung 3,5 Stunden)

16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Sonntag

WS 112

Wirbelsäule in Balance

In seinem Trainingsprogramm zeigt Pilates einen Weg, Rückenprobleme gezielt anzugehen. Eine gut ausgerichtete Körperhaltung stabilisiert die Muskulatur und verändert ihre Balance positiv. Ein Workshop der zeigt, wie man Fehlhaltungen gezielt entgegen steuern kann.

WS 118

Pilates Intro

1x1 der Trainingsprinzipien für Pilates-Einsteiger/innen. Das Pilates-Training basiert auf der harmonischen Verknüpfung von Atmung und Bewegung, auf der gezielten Integration von Kraft und Beweglichkeit sowie auf der konzentrativen Verinnerlichung kleinster Bewegungsabläufe im Körper. Der Schlüssel zu Effektivität und Erfolg ist die Zentrierung.

WS 204

Pilates mit Doppel-Rolle (Advanced) *

In dieser Stunde trainieren wir koordinativ anspruchsvollere Übungen. Im Vordergrund stehen Rumpfstabilität, Schultergürtelorganisation und Mobilisation. Auch wenn mit zwei Rollen gearbeitet wird, gilt es fließende Übergänge zu finden und fortgeschrittene Übungen sorgfältig aufzubauen.

WS 212

Pilates mit dem Circle

In diesem Workshop geht es um das klassische Pilates Matwork. Erleben Sie ein Pilates Workout für die Mittel- und Fortgeschrittenstufe: Mit dem Pilates Circle erlernen Sie neue Übungsvariationen.

WS 301

Allegro Basic für Einsteiger

Das Allegro Gerät bietet gerade für Anfänger einen optimalen Einstieg in die Pilates Methode. Das sanfte Hin- und Hergleiten des Schlittens, die unglaubliche Übungsvielfalt, die das Allegro ermöglicht, begeistert für dieses Gerät. Vor allem aber birgt es die Möglichkeit die Pilates-Prinzipien am eigenen Leibe intensiv zu erleben.

9.30 Uhr – 11.00 Uhr

Sonntag Fortsetzung
nächste Seite ▶

* Die mit * gekennzeichneten Workshops erfordern sichere Pilateskenntnisse und praktische Erfahrungen.

WS 109**Pilates Best Age**

Besonders für ältere Teilnehmer ist das Pilates-Training sehr effektiv und bringt einen enormen Nutzen für den Alltag. Die klassischen Pilatesübungen werden hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit für ältere Menschen „durchleuchtet“ und modifiziert.

WS 114**Pilates Advanced Variationen ***

Das Advanced Pilates Matwork ist eine Herausforderung für alle Pilates Freaks, die bereits gute Erfahrungen haben und nun ihr Powerhouse noch einmal so richtig herausfordern möchten. Lerne Variationen und Übergänge für spannende und erfolgreiche Pilates-Stunden kennen.

WS 213**Entspannte Schulter, sanfter Nacken**

Das spannende Zusammenspiel von Schultergürtel, Wirbelsäule, Arm- und Kopfbewegungen wird aufgedeckt. Die Aufmerksamkeit wird auf die Körperwahrnehmung und die kleinen Bewegungen gelenkt. Durch die Einbeziehung der Pilates-Rolle Soft wird diese Stunde zu einem besonderen Erlebnis.

WS 208**Pilates mit Toning Ball**

Das neu konzipierte Pilates-Programm mit kleinen Gewichtsbällen ergänzt die gezielte Kräftigung des Körperzentrums durch ein spezielles Toning-Training, das mit einer revitalisierenden Massage zum Stundenklang beendet wird.

WS 303**Allegro Variationen Easy**

Mit geringen Allegro Vorkenntnissen gelingt dir diese Stunde. Ein Workout mit kleinen Choreographien der Lust macht auf mehr.

WS 106**Pilates Chill out Stretching**

Ein harmonisch gekräftigter, gedehnter und ausbalancierter Körper ist wohlthuendes Pilates. Über die Fokussierung der Prinzipien Bewegungslänge und -weite sowie Lockerheit und Entspannung wird der Körper gedehnt. Die Atmung vertieft die Bewegungseffizienz und verleiht dem Körper Geschmeidigkeit.

WS 117**Mittleres Pilates Matworkout ***

Die Grundübungen aus dem traditionellen Pilates-Mattenprogramm vereinen Körper und Geist. Der Workshop zeigt, wie bereits mit einfachen Mitteln eine Pilates-Stunde effektiv und fließend gestaltet werden kann.

WS 201**Pilates mit der Rolle ***

Erst durch den Einsatz von externen Reizen lernt der Körper, wie er die einzelnen Muskel zu einer Bewegung koordinieren kann. Um dieses zu erfahren, wird die Pilates-Rolle einbezogen. Die Bedeutung von Rumpfstabilisation lässt sich in dieser Stunde praktisch verstehen.

WS 210**Pilates mit dem Theraband**

Dieser Workshop zeigt, wie sich viele Basic Übungen aus dem Pilates-Programm mit dem Theraband noch interessanter gestalten lassen. Es wird vermittelt, wie Übungen erleichtert, erschwert und fließend miteinander verbunden werden können.

WS 302**Allegro Basic für Einsteiger**

Das Allegro Gerät bietet gerade für Anfänger einen optimalen Einstieg in die Pilates-Methode. Das sanfte Hin- und Hergleiten des Schlittens, die unglaubliche Übungsvielfalt, die das Allegro ermöglicht, begeistert für dieses Gerät. Vor allem aber birgt es die Möglichkeit die Pilates-Prinzipien am eigenen Leibe intensiv zu erleben.

WS 119**„Imagine“ Pilates – „Stell dir vor ...“**

Das Geheimnis einer gelungenen Aufmerksamkeitslenkung besteht in dem präzisen Anleiten nach den Pilates-Prinzipien. Der gezielte Einsatz von passenden Images unterstützt den „Flow“ der Stunde. Das Visualisieren von Übungen und der Einsatz aller Sinneskanäle sorgen für die Präzision. Körper und Geist arbeiten an der Bewegungsqualität.

WS 105**Pilates Yoga Flow**

In diesem Workshop werden positive Synergien der beiden ganzheitlichen Methoden aufgezeigt, geübt und ins Bewusstsein gerückt.

WS 207**Neue Akzente mit dem großen Fitnessball (Advanced) ***

Nicht nur die Muskulatur, auch das Nervensystem wird herausgefordert: Die Instabilität und die Größe des Balles werden genutzt, um den Gleichgewichtssinn zu stärken. Der Ball rollt um und mit dem Körper, lässt schwere Pilates-Übungen leicht erscheinen und verknüpft Anspannung mit Entspannung.

WS 122**Dynamisches Pilates ***

Eine neue Dimension für alle, die die Grundlagen des Pilates-Trainings beherrschen. Atmung, Ausführungstempo und Übungsfluss werden kombiniert und führen so zu einer spürbaren Steigerung der Intensität des Trainings und zu einem neuen Erlebnis.

WS 304**Allegro with Jumps – Advanced ***

Das Allegro lädt dich ein, auch einmal im Rhythmus der Musik zu arbeiten. Sehr dynamisch wird diese Stunde – durch das Sprungtraining. Einfach genial!

* Die mit * gekennzeichneten Workshops erfordern sichere Pilateskenntnisse und praktische Erfahrungen.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr

14.00 Uhr – 15.30 Uhr

16.00 Uhr – 17.30 Uhr



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. Meldeschluss für die jeweilige Veranstaltung entnehmen Sie der Übersicht auf Seite 10.

Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur Gymwelt Convention Pilates Tour 2007 online anmelden. Unter www.events.dtb-gymnet.de gelangen Sie direkt zu unserem Online-Meldetool.

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

- Das **Verfahren** erklärt sich dann Schritt für Schritt von selbst. Folgende Schritte müssen Sie tätigen:
1. Anmeldung/Neuanmeldung (Ihr Passwort wird Ihnen dann per E-Mail zugesandt),
 2. Unter „Kongresse“ „Gymwelt Convention Pilates Tour 2007“ den gewünschten Convention-Ort auswählen,
 3. AGBs akzeptieren,
 4. Kontaktdaten angeben,
 5. Teilnehmerbeitrag buchen,
 6. Workshops aussuchen und buchen,
 7. Einzugsermächtigung erteilen – fertig!

online

Beachten Sie: Erst wenn der Button **Verbindlich buchen** gedrückt ist, ist die Buchung getätigt. Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personengebunden, d. h. pro eMail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden.

Achtung: Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Ausrichter der jeweiligen Convention 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 Convention-Teilnehmer/innen selbständig auf die Convention-Gebühr aufzuschlagen. Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der Gymwelt Convention Pilates Tour 2007. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Meldeschluss.

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 Kontaktadresse und Telefonnummern für Ihre Beratung. Die persönlichen Convention-Unterlagen werden vor Beginn der Convention im Convention-Büro ausgegeben.

Teilnahmegebühren

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

Nichtvereinsmitglieder/ Reguläre Preise	Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
1 Tageskarte	75,- €	85,- €
2 Tageskarte	135,- €	145,- €

GYMCARD-Inhaber sind Vereinsmitglieder, die entweder als Trainer/Übungsleiter tätig sind oder sich im Verein ehrenamtlich oder hauptberuflich engagieren.

Wie erhalte ich die GYMCARD? Weitere Informationen erhalten Sie unter der Servicenummer 0 18 05/49 62 273 oder online unter www.gymcard.de

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.

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 DTB Shop bietet verlockende Angebote rund um das Thema Pilates an.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Anerkennung zur Zertifikatsverlängerung

Die Veranstaltung wird für die Verlängerung des DTB-Aerobic/Step-Trainer/innen Basic, DTB-Trainer/innen Group-Fitness, DTB-Trainer/innen Wellness und Gesundheit, DTB-RückentrainerInnen, DTB-Trainer/innen Dance anerkannt.

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

Übersicht zur Pilates Convention Tour 2007

10

Termin	Veranstaltungsorte	Termin Frühbucher	Termin Anmeldeschluss	Ansprechpartner
Samstag, 24.02.07 Sonntag, 25.02.07	Frankfurt/Main TG Bornheim Inheidener Straße 64 60385 Frankfurt/Main	20.01.07	15.02.07	Deutscher Turner-Bund Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main Élodie Janson, Tel.: 069/67801-204 Fax: 069/67801-179, pilates-tour@dtb-online.de
Samstag, 24.03.07 Sonntag, 25.03.07	Augsburg TV Augsburg Gabelsbergerstraße 64 86199 Augsburg	19.02.07	10.03.07	Bayerischer Turnverband Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München Renate Trinkl, Tel.: 089/15702-318 Fax: 089/15702-317, mail@turnverband-bayern.de
Samstag, 02.06.07 Sonntag, 03.06.07	Aachen Sporthalle Nord Berufsschulzentrum Neuköllner Straße 11 52068 Aachen	02.04.07	22.05.07	Deutscher Turner-Bund Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main Tel.: 069/67801-204 Fax: 069/67801-179, pilates-tour@dtb-online.de
Samstag, 07.07.07 Sonntag, 08.07.07	Stuttgart SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19 70372 Stuttgart	26.05.07	28.06.07	STB-Bildungswerk Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart Tel.: 0711/28077-200 Fax: 0711/28077-270, info@stb.de
Samstag, 29.09.07	Montabaur* Schulzentrum/ Kreissporthalle 1 u. 2 Von Bodelschwingh Straße 56410 Montabaur	01.08.07	16.09.07	Turnverband Mittelrhein Rheinau 10, 56075 Koblenz Tel.: 0261/135-153 Fax: 0261/135-159, ausbildung@tvm.org
Sonntag, 30.09.07	Jena* Sporthallenkomplex Lobeda West Karl-Marx-Allee 07747 Jena	01.08.07	16.09.07	Thüringer Turnverband Schützenstraße 4, 99096 Erfurt Nico Preidel, Tel.: 0361/3455-605 Fax: 0361/3455-641 thueringerturnverband@t-online.de
Samstag, 10.11.07	Essen* Gesamtschule Bockmühle Mercatorstraße 45143 Essen	08.09.07	27.10.07	Gemeinschaft Essener Turnvereine Haus des Sports Steeler Straße 38, 45127 Essen Bettina Weirauch, Tel.: 0201/8146-220 Fax: 0201/8146-229, mail@turnen-in-essen.org
Samstag, 24.11.07 Sonntag, 25.11.07	Jutland (Dänemark) Vingsted Centret Vingsted Skovvej 1 7100 Vejle Dänemark	-	10.10.07	DGI - gymnastik Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle Dänemark With.sorring@teliamail.dk

*Montabaur: nur Samstag, den 29.09.07 Jena: nur Sonntag, den 30.09.07 Essen: nur Samstag, den 10.11.07

Schriftliche Anmeldung an: (abhängig vom Convention-Ort)

Frankfurt/Main
Deutscher Turner-Bund
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Fax: 069/67808-179

Augsburg
Bayerischer Turnverband
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Fax: 089/15702-317

Aachen
Deutscher Turner-Bund
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Fax: 069/67808-179

Stuttgart
STB-Bildungswerk
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Fax: 0711/28077-270

Montabaur*
Turnverband Mittelrhein
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Rheinau 10
56075 Koblenz
Fax: 0261/135-159

Jena*
Thüringer Turnverband
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Schützenstraße 4
99096 Erfurt
Fax: 0361/3455-641

Essen*
Gemeinsch. Essener Turnvereine
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
Haus des Sports
Steeler Straße 38, 45127 Essen
Fax: 0201/8146-229

Jutland (Dänemark)
Gymwelt Convention Pilates Tour 2007
DGI – gymnastik
Vingsted Skovvej 1
7100 Vejle
Dänemark

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die **GYMWELT Convention Pilates Tour 2007** an:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Frankfurt/Main am 24. – 25.02.07 | <input type="checkbox"/> Montabaur* am Samstag, 29.09.07 |
| <input type="checkbox"/> Augsburg am 24. – 25.03.07 | <input type="checkbox"/> Jena* am Sonntag, 30.09.07 |
| <input type="checkbox"/> Aachen am 02. – 03.06.07 | <input type="checkbox"/> Essen* am Samstag, 10.11.07 |
| <input type="checkbox"/> Stuttgart am 07. – 08.07.07 | <input type="checkbox"/> Jutland (DK) am 24. – 25.11.07 |



Teilnahmegebühren

- 1 Tageskarte**
2 Tageskarte

Vereinsmitglieder/GYMCARD-Preis

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Frühbuchertarif | Normalbuchertarif |
| <input type="checkbox"/> 55,- € | <input type="checkbox"/> 65,- € |
| <input type="checkbox"/> 90,- € | <input type="checkbox"/> 100,- € |

Nichtvereinsmitglieder/Regulärer Preis

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Frühbuchertarif | Normalbuchertarif |
| <input type="checkbox"/> 75,- € | <input type="checkbox"/> 85,- € |
| <input type="checkbox"/> 135,- € | <input type="checkbox"/> 145,- € |

Adresse

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

Workshops

Hiermit buche ich verbindlich folgenden Workshop (bitte Workshopnummer eintragen):

Samstag,07* 9 ³⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr	1. Wahl	2. Wahl	Sonntag,07* 9 ³⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr	1. Wahl	2. Wahl
11 ³⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11 ³⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 ⁰⁰ – 15 ³⁰ Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14 ⁰⁰ – 15 ³⁰ Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 ⁰⁰ – 17 ³⁰ Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 ⁰⁰ – 17 ³⁰ Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einzugsermächtigung

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

Convention-Gebühren von: _____ €
Zzgl. schriftliche Bearbeitungsgebühr von: 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



Der DTB Shop bietet den Vereinen, Schulen, Gesundheitsinstituten, Fitnessstudios und allen Sportbegeisterten eine breite Angebotspalette. Das Angebot des DTB Shops ist noch stärker als bisher durch die Referenten des DTB geprägt. Im DTB Shop unter www.dtb-shop.de finden Sie u.a. die Produkte, die bei der Pilates Convention Tour 2007 eingesetzt werden. Um Ihnen hohe Qualität zu gewährleisten, sind alle Artikel des Sortiments von unseren DTB-Experten auf Inhalt, Nutzen und Qualität getestet.

www.dtb-shop.de



Die novacare® gmbh, seit 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



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



BABOR Cosmetics gehört zu den Profis in der Wellnessbranche. Denn das Aachener Unternehmen verbindet seine 50jährige Erfahrung in der Institutskosmetik mit innovativen Ideen für das Spa-Business. Partnerschaften mit internationalen Spas, Hotels und Beautyeinrichtungen zeugen von der Kompetenz der Marke BABOR. Zu den Stärken gehören der ganzheitliche Ansatz der Systempflege, die hauseigene Forschung & Entwicklung, das Trainingszentrum und eine ausgeprägte Serviceorientierung auf höchstem Niveau.

www.babor.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



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 01-179, www.dtb-online.de

Redaktion:

Dr. Gudrun Paul, Maria Irala, Élodie Janson, Rolf Mäckler,
Martin Gierz, Corinna Schmiedle

Gestaltung: Baumstark Creativstudio, Butzbach

Druck: gebr. geiselberger GmbH, Alttötting

Fotos: Sissel; Thomas Leege, www.leege-photodesign.de

