

# GYM WELT

## 6. Jenaer Convention 2011 Gesundheitssport | Fitness | Aerobic | Dance | Pilates Yoga | Body Workout

AROHA®

BODY WORKOUT

DANCE

KANTAERA®

PILATES

RÜCKENTRAINING

STEP AEROBIC

YOGA

ZUMBA®



**Samstag 24.09.2011**

**Sonntag 25.09.2011**

**Sporthallenkomplex Jena-Lobeda  
Karl-Marx-Allee | Jena**

**[www.kongresse.dtb-online.de](http://www.kongresse.dtb-online.de)  
[www.thueringerturnverband.de](http://www.thueringerturnverband.de)**

**Online anmelden, dabei sein,  
sich informieren, fortbilden und Neues erleben!**

## Herzlich Willkommen zur 6. Jenaer Convention 2011



**Boris Zielinski**  
Bereichsvorstand  
Allgemeines  
Turnen des  
Deutschen  
Turner-Bundes

Wir freuen uns darüber, dass sich die Convention in Jena zu einem festen Termin in den Kalendern der Übungsleiter und Trainer entwickelt hat und sich richtungsweisend für die Fitness und Gesundheitssportszene erwiesen hat. Das Aufgreifen neuer Trends und die Weiterentwicklung altbewährter Themen stehen seit jeher im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

Aus über 40 verschiedenen Workshops können die Teilnehmer ihre Themen auswählen. Neue Trends bzw. Konzepte wie KANTAERA®, das erstmalig auf einer DTB Convention vorgestellt wird, oder ZUMBA® werden brandaktuell in Jena vorgestellt. Neben diesen Workshops stehen auch andere bekannte Trends wie AROHA®, Drums Alive® und FlowTonic® auf dem Programm.



**Burkhardt  
Wartner**  
Präsident Thüringer  
Turnverband

Natürlich gibt es auch wieder attraktive Step-Aerobic und Dance Angebote mit Spitzenpresentern wie Miranta Tzivras, José Martinez und Julian Crespo.

Am Sonntag kommen die Freunde und Interessenten in Fragen Pilates, Yoga und Body Workout auf ihre Kosten. Die Themen der diesjährigen Pilates und Yoga Tour orientieren sich wieder an den fachlichen Bedürfnissen der Übungsleiter um das Wissen und die persönlichen Erfahrungen in diesen Angeboten zu vertiefen.

Der Thüringer Turnverband, der Deutsche Turner-Bund, die Stadt Jena und nicht zuletzt das Organisationsteam freuen sich auf die zahlreichen Interessierten Teilnehmer und wünschen ein erfolgreiches und informatives Wochenende.

**Boris Zielinski**  
Bereichsvorstand Allgemeines Turnen  
des Deutschen Turner-Bundes

**Burkhardt Wartner**  
Präsident Thüringer Turnverband

## Kontakt

**Thüringer Turnverband**  
Schützenstr. 4  
99096 Erfurt

Tel: 0361/3455605

Fax: 0361/3455641

E-Mail: [nico.preidel@thueringerturnverband.de](mailto:nico.preidel@thueringerturnverband.de)

**Veranstaltungsort:**  
Sporthallenkomplex Jena-Lobeda  
Karl-Marx-Allee  
07747 Jena

**Anmeldetermine:**  
Termin Frühbuche: 12.08.2011  
Termin Anmeldeschluss: 09.09.2011

## Unsere Referenten



**Adriano Valentini**

A-lizenzierter Aerobic- und Step-Instructor, Workshopleiter und internationaler Presenter, Studioleiter



**Chris Harvey**

DTB-Ausbildungsleiter GroupFitness, DTB-Master-Ausbilder, DTB-B.CO Educator, NLP-Coach, Buchautor



**Corinna Michels-Plum**

Master-Ausbilderin GroupFitness, Referentin TOGU, Pilates-Trainerin, Diplom Stretching Instructor



**Dan Schröder**

Staatsexaminierter Sportwissenschaftler, Internationaler Presenter, Ausbilder für die AROHA® ACADEMY



**Edda-Nadine Petri**

Yogalehrerin, Sportwissenschaftlerin, WOYO® Lehrerin, Rückenschullehrerin, nationale Yogareferentin



**Dr. Gudrun Paul**

DTB- Ausbilderin, Buchautorin, Entwicklerin verschiedener Bewegungsprogramme



**Jaqueline Böhr**

Mitglied des Drum-Alive® Ausbilder-teams



**Nadine Bülow**

Diplom Sportwissenschaftlerin, Nordic Walking, Pilates und Aquafitness Trainer, Rückenschulleiter, B-Lizenz Aerobic Group Fitness



**José Martinez**

DTB-Akademie Referent, Diplom Tänzer, internationaler Presenter, Ausbilder, Erfinder DANCE REGGAE, Choreograph



**Julian Crespo**

Spanien, internationaler, TOP-Presenter, Reebok Trainer, Aero Classic Trainer, Step Master Trainer



**Miranta Tzivras**

Sportwissenschaftlerin, Step-Master und Dance-Elite Instructor, nationale und internationale Referentin



**Nadja Brecht**

DTB-Referentin, Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin, Kursleiterin im Rahmen der Prävention



**Sekou Kante**

Internationaler Wettkampfsportler im Taekwondo, Karate und Kickboxen. Entwickler von KANTAERA®



**Stefan Peters**

Staatlich geprüfter Masseur, DTB-Referent



**Sunny Lacrux**

Kolumbien, Tänzerin, Choreografien, Zumba® Trainerin

## Workshops

### Aerobic / Step Aerobic / Dance

#### **WS 510 Sa. 10.15 – 11.45** **House Move**

Eine fetzige Masterclass, die zur Club-Night wird. Hier bewegst Du Dich mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing auf House-Beats der Club-Szene. Fühl Dich wie ein Star – „dance till you drop“!

*José Martinez*

#### **WS 520 Sa. 12.00 – 13.30** **Latin Vibrations**

Suchst Du Leidenschaft in der Bewegung kombiniert mit heißen Rhythmen? Lass Dich von Mirantas Temperament einfach mitreißen!

*Miranta Tzivras*

#### **WS 530 Sa. 14.30 – 16.00** **JM Dance**

DIE Stunde, bei der man einfach mitmachen muss! Du bewegst Dich auf coole Musik und fühlst Deinen Körper vibrieren. Fühle den Beat, fühle die Energie, heb' mit viel Spaß ab und be part of the Party!

*José Martinez*

#### **WS 540 Sa. 16.15 – 17.45** **Dancing Balance**

Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen kombiniert mit ganzheitlichen Technik- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen. Komplizierte Choreographien sind hier fehl am Platz. Feel the flow!

*Miranta Tzivras*

#### **WS 550 Sa. 16.15 – 17.45** **Dance Star**

Die Kreation der perfekten Tanzshow aus einer Mischung von Street Dance, Jazz und Modern Dance. Erarbeite mit José eine Choreografie wie sie bei MTV oder VIVA zu sehen ist. Diese wird nicht in Form einer „Cardio Funk Stunde“ aufgebaut, so das auch oft ohne Musik gearbeitet wird. Am Ende des Workshops gibt es ein fettes Finale.

*José Martinez*

#### **WS 560 Sa. 12.00 – 13.30** **Aero Dance**

Suchst Du Ausdrucksstärke und Körperkontrolle? Dann lass dir das nicht entgehen. Du erlebst ein Ge-

fühl für Bewegung und Musik. Elemente aus dem Aerobic werden mit Hilfe Deines eigenen Körpergefühls in eine spektakuläre Choreografie verschmelzen. Lass Dich mitreißen!

*Julian Crespo*

#### **WS 610 Sa. 10.15 – 11.45** **Step Explosion!**

Miranta zeigt Dir mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation eine dynamische Choreographie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel, mit einem grandiosen Finale!

*Miranta Tzivras*

#### **WS 620 Sa. 12.00 – 13.30** **JM Crazy Step 2011**

In dieser Stunde muss man alles vergessen und so richtig ausflippen. Das Motto lautet nicht umsonst: „be crazy!“. Diesem Leitsatz wird mit heißer Musik, fantastischen Choreographie-Ideen und verrückten Bewegungen alle Ehre gemacht.

*José Martinez*

#### **WS 630 Sa. 14.30 – 16.00** **JC's Step**

Entdecke den neuen Weg für Deine Kurse! Über verschiedene Aufbau-Methoden wie Sequenzing, Insertion, Variation und Layering werden aus Grundschritten die tollsten Varianten, die Deiner Kreativität „Flügel“ verleihen.

*Julian Crespo*

#### **WS 640 Sa. 16.15 – 17.45** **Step progression**

Erlebe einen brisanten Weg zur Performance auf dem Step! Lass dich von der Leichtigkeit und Energie dieser Stunde verführen und von Julians Präsenz und Temperament mitreisen.

*Julian Crespo*

#### **WS 650 So. 10.45 – 12.15** **Step Journey**

Let me take you on a journey in die Step- Welt! Sowohl geradlinige Bewegungen als auch kreative Ideen aus dem Bereich Funk, Jazz und Latin sind in dieser Choreographie enthalten. Gute Reise!

*Miranta Tzivras*

## Fitness / Workout

### **WS 710 Sa. 10.15 – 11.45** **BBP – der Klassiker!**

BBP Kurse sind schon seit Jahren der Dauerbrenner in den Studios. Brauchst Du neue Ideen und Impulse für dieses Kursformat? Adriano zeigt effektive Übungen, wie du deinen Kurs mit viel Spaß sinnvoll und kreativ gestalten kannst.



Adriano Valentini

### **WS 720 Sa. 12.00 – 13.30** **Creative Toning mit dem Flow Tonic**

Kräftigungsstunden haben sich zu „Alleskönnern“ entwickelt und verknüpfen Elemente der Haltungsschulung, Rumpfstabilisation und Mobilisation. Adriano zeigt euch neue Ideen, die durch den Einsatz des Flow-Tonic möglich werden.



Adriano Valentini

### **WS 730 Sa. 14.30 – 16.00** **Wellness für Schulter und Nacken**

Den Stoffwechsel ankurbeln, die Durchblutung fördern, somit Muskeln entspannen, dehnen und lockern. Erlaube deinen Schulter und deren umgebenden Strukturen sich sowohl kräftig zu bewegen als auch zu entspannen. Schenke einerseits deiner Halswirbelsäule wie auch Schulterblätter, Schlüsselbeinen und Brustkorb viel Aufmerksamkeit. Kleine Geräte wie Redondo- oder Tennisball sind großartige Helfer



Nadja Brecht

### **WS 740 Sa. 16.15 – 17.45** **Easy Power Mix – Aerobic, Workout & Stretch**

Einfache, aber Energiegeladene Aerobic Choreographien bilden den ersten Teil dieser Stunde. Es folgen funktionelle Übungsideen mit den Kurzhanteln, der Kurs endet mit einer wohltuende Stretchingeinheit.

Adriano Valentini

### **WS 750 So. 13.15 – 14.45** **Future Aerobic**

Ein Workout-Training mit anschließendem Cardio-Teil stellt die übliche Group-Trainingsreihenfolge auf den Kopf und bringt Effektivität und Dynamik in die Stunde. Ein rundum Training (Sensomotorik, Kraft & Ausdauer) mit einem motivierenden Ablauf, einer hohen Effektivität und leicht nachvollziehbaren Inhalten.

Chris Harvey

**Gesundheitssport / Body Mind****WS 810 Sa. 10.15 – 11.45****Gesundheitliches Ganzkörpertraining**

Lerne ein Zirkeltraining kennen, dass ein Ganzheitliches Training als Kombinationstraining zur Steigerung und Stabilisierung der körperlichen Leistungsfähigkeit zum Inhalt hat. Schulung/ Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit.



*Nadine Bülow*

**WS 820 Sa. 12.00 – 13.30****Gedächtnistraining durch Bewegungsschulung**

Hier wird Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit Koordinationstraining leicht gemacht. Durch einfache Schrittkombinationen mit und ohne Armbewegung werden die „grauen Zellen“ in Schwung gebracht – keine Angst davor Arme und Beine, rechts und links zu koordinieren! „Gehirnjogging“ und Raumorientierung durch einfache Bewegungen.

*Nadine Bülow*

**WS 830 Sa. 14.30 – 16.00****Rücken und Bauch – ein starkes Team**

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung. Vielfältige Übungen zur Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung werden durch den Einsatz der Flow Tonics noch wirkungsvoller und spürbar.



*Nadine Bülow*

**WS 840 Sa. 16.15 – 17.45****Funktionelles Rückentraining**

Fitness für den Rücken, um den alltäglichen Belastungen und Herausforderungen stand zu halten. Ein Training gegen die alltäglichen Beuge- und Schonhaltungen. Über natürliche Bewegungsmuster die Wirbelsäule mobilisieren und umgebende Strukturen dehnen. Kraftvolle Einsätze relevanter Muskelgruppen führen zu mehr Stabilität und einer gesunden Körperhaltung. Setze neue Akzente bei altbewährten Übungen, richte die Aufmerksamkeit auf wichtige Details und gebe somit Bekanntem neuen Schwung.



*Nadja Brecht*

**WS 850 So. 09.00 – 10.30****Massagetechniken zur Entspannung**

Warum nicht eine Übungsstunde mit einfachen Massagetechniken zur Entspannung und Regeneration beenden? In dem Workshop werden dazu praxisnahe Beispiele und Anregungen vermittelt, die auch für das persönliche Wohlbefinden genutzt werden können.

*Stefan Peters*

**WS 860 Sa. 10.45 – 12.15****Die Kraft der Mitte**

Der Beckenboden ist für Balance und Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Das Training des Beckenbodens wird mit Haltungs- und Wahrnehmungstraining verknüpft und kann in jedes Gesundheits- und Fitness-Training integriert werden.



*Dr. Gudrun Paul*

**WS 870 Sa. 13.15 – 14.45****Balance Rituals**

Kleine Rituale aus unterschiedlichen Kulturen lassen sich sehr gut als Einstieg oder Ausklang einer Übungsstunde nutzen. Es werden dazu unterschiedliche Beispiele vorgestellt, die durch ihre Einfachheit und ihre Harmonie wirken.



*Dr. Gudrun Paul*

**WS 880 So. 15.00 – 16.30****Mobilisation und Stretching**

Wieviel Beachtung schenkst du in deinen Stunden Mobilisationen und Dehnungsübungen? Kommt es nicht ab und an zu kurz? Wie genau achtest du auf die richtige Ausführung deiner Dehnübungen? Nimm dir die Zeit um dieses wichtige Training neu aufleben zu lassen. Ein intensives Stretching mit Mobilisationen zum Wohlfühlen und Entspannen. Erlebe altbewährte Übungen mit neuen Ideen. Finde neue Übungen und spüre deinen Körper dabei bis ins Detail.



*Nadja Brecht*

**WS 890 Sa. 14.30 – 16.00****Drums Alive® Powerbeats**

Fühle die pulsierenden Rhythmen, fließenden Bewegungen und kraftvollen Schläge der Trommeln in diesem einzigartigen energiegeladenen Tanz-Rhythmus-Workshop und erlebe das komplette Workout für Körper, Geist und Seele!



*Jaqueline Böhr*

## Trends

### **WS 910 Sa. 10.15 – 11.45**

#### **KANTAERA®**

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Art und Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft und so ein wirkungsvolles Training für den Herzkreislauf, die Muskulatur und die Koordination ermöglicht. Eine spannende Bereicherung für das Group-Fitness-Training aller Altersbereiche.

*Sekou Kante*

### **WS 920 So. 09.00 – 10.30**

#### **ZUMBA®**

Der neueste Fitnesstrend, ein Cardio-Workout mit Partystimmung. Das Programm ist einfach und macht Spaß. Die Musik und Schritte – ein begeisterndes Feeling mit Rhythmen, die in die Beine und ins Blut gehen.

*Sunny Lacrux*

### **WS 930 So. 15.00 – 16.30**

#### **Aroha®live**

Ein Ganzkörpertraining im ¼ Takt für Männer und Frauen in allen Altersgruppen und Levels. Der Wechsel zwischen ausdrucksvollen sowie sinnlichen Bewegungsabläufen geben dem Workout seine einzigartige Note.



*Dan Schröder*

## Theorie

### **WS 410 So. 10.45 – 12.15**

#### **Der innere Athlet**

Der innere Athlet – das ist der Teil von Ihnen, der in Verbindung zum Sport, zu Training, zu Ihrem Selbstbild und zu Ihrer Freude an Bewegung steht. Wer seinen inneren Athleten kennen und lieben lernt, seine Motive und Bedürfnisse versteht, der bleibt motiviert, voller Energie und genießt es, ein bewegtes Leben zu führen.

*Chris Harvey*

## Pilates

### **WS 110 So. 09.00 – 10.30**

#### **Pilates – starker und flexibler Rücken**

Stabil und dennoch flexibel soll der Rücken und die Wirbelsäule sein. In alle Richtungen bewegt, verbessert sich deine Körperhaltung und dein Körpergefühl.



*Corinna Michels-Plum*

### **WS 120 So. 10.45 – 12.15**

#### **Pilates Atmung**

Durch die Bewusstheit der Atmung die Wirkung der Pilatesübungen intensivieren. Die Atmung trägt dich durch die Stunde, mache dir diese Erfahrung für dein Workout nutzbar.



*Corinna Michels-Plum*

### **WS 130 So. 13.15 – 14.45**

#### **Pilates creativ kombinieren**

Vielfältige Kombinationen und Variationen in der Übungsauswahl und in den Übergängen – so wird diese Stunde ein besonderes Erlebnis.



*Corinna Michels-Plum*

### **WS 140 So. 15.00 – 16.30**

#### **Bewegtes Pilates**

Kraftvoll und dennoch geschmeidig, dass ermöglicht das Workout bei dem die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der anderen Gelenke dabei besonders im Mittelpunkt steht.



*Corinna Michels-Plum*


# Übersicht Samstag, 24.09.2011

|              | Uhrzeit       | Spielhalle   | Halle 1   | Halle 2   | Halle 3   | Halle 4   |
|--------------|---------------|--|---|---|---|---|
|              | 09:30 – 10:00 | <b>Convention Warm-up – Spielhalle</b>               |   |   |   |   |
| 1. Durchgang | 10:15 – 11:45 | <b>WS 910</b><br>Kantaera®<br>Sekou Kante            | <b>WS 610</b><br>Step<br>Explosion!<br>Miranta Tzivras  | <b>WS 510</b><br>House Move<br>José Martinez            | <b>WS 710</b><br>BBP der<br>Klassiker!<br>Adriano<br>Valentini          | <b>WS 810</b><br>gesund.<br>Ganzkörper-<br>training<br>Nadine Bülow     |
| 2. Durchgang | 12:00 – 13:30 | <b>WS 560</b><br>Aero Dance<br>Julian Crespo         | <b>WS 620</b><br>JM Crazy<br>Step 2011<br>José Martinez | <b>WS 520</b><br>Latin<br>Vibrations<br>Miranta Tzivras | <b>WS 720</b><br>Creativ<br>Toning<br>Adriano<br>Valentini              | <b>WS 820</b><br>Gedächtnis-<br>training<br>Nadine Bülow                |
|              | 13:30 – 14:30 | <b>Mittagspause</b>                                  |   |   |   |   |
| 3. Durchgang | 14:30 – 16:00 | <b>WS 890</b><br>Drums-<br>Alive®<br>Jacqueline Böhr | <b>WS 630</b><br>JC's Step<br>Julian Crespo             | <b>WS 530</b><br>JM Dance<br>José Martinez              | <b>WS 730</b><br>Wellness für<br>Schulter<br>und Nacken<br>Nadja Brecht | <b>WS 830</b><br>Rücken und<br>Bauch<br>Nadine Bülow                    |
| 4. Durchgang | 16:15 – 17:45 | <b>WS 550</b><br>Dance Star<br>José Martinez         | <b>WS 640</b><br>Step<br>progression<br>Julian Crespo   | <b>WS 540</b><br>Dancing<br>Balance<br>Miranta Tzivras  | <b>WS 740</b><br>Easy<br>Power Mix<br>Adriano<br>Valentini              | <b>WS 840</b><br>Funktionel-<br>les Rücken-<br>training<br>Nadja Brecht |


- Aerobic / Step Aerobic / Dance
- Theorie
- Fitness / Workout
- Pilates
- Gesundheitssport / Body Mind
- Yoga
- Trend
- Bodyworkout

# Übersicht Sonntag, 25.09.2011

|              | Uhrzeit       | Spielhalle   | Halle 1  | Halle 2  | Halle 3  | Halle 4   | MAXX Hotel   |
|--------------|---------------|--|--|--|--|---|--|
| 1. Durchgang | 09:00 – 10:30 | WS 920<br><b>Zumba®</b><br>Sunny Lacrux              | WS 850<br><b>Massage-<br/>techniken...</b><br>Stefan Peters          | WS 110<br><b>Pilates -<br/>starker...</b><br>Corinna<br>Michels-Plum | WS 330<br><b>Funktionell<br/>Trainieren</b><br>Nadja Brecht        | WS 220<br><b>Yoga Rituals</b><br>Eda-Nadine<br>Petri                |  |
| 2. Durchgang | 10:45 – 12:15 | WS 650<br><b>Step<br/>Journey</b><br>Miranta Tzivras | WS 860<br><b>Die Kraft<br/>der Mitte</b><br>Gudrun Paul              | WS 120<br><b>Pilates<br/>Atmung</b><br>Corinna<br>Michels-Plum       | WS 340<br><b>Rücken<br/>aktiv und<br/>gelassen</b><br>Nadja Brecht | WS 230<br><b>Yoga Flows</b><br>Eda-Nadine<br>Petri                  | WS 410<br><b>Der innere<br/>Athlet</b><br>Chris Harvey |
|              | 12:15 – 13:15 | <b>Mittagspause</b>                                  |  |  |  |   |  |
| 3. Durchgang | 13:15 – 14:45 | WS 350<br><b>Future<br/>Aerobic</b><br>Chris Harvey  | WS 870<br><b>Balance<br/>Rituals</b><br>Gudrun Paul                  | WS 130<br><b>Pilates<br/>creativ...</b><br>Corinna<br>Michels-Plum   | WS 320<br><b>feel<br/>Redondo®</b><br>Nadja Brecht                 | WS 210<br><b>Yoga für<br/>die Frau</b><br>Eda-Nadine<br>Petri       |  |
| 4. Durchgang | 15:00 – 16:30 | WS 930<br><b>AROHA® live</b><br>Dan Schröder         | WS 880<br><b>Mobilisation<br/>und<br/>Stretching</b><br>Nadja Brecht | WS 140<br><b>Bewegtes<br/>Pilates</b><br>Corinna<br>Michels-Plum     | WS 310<br><b>Senso<br/>Workout</b><br>Chris Harvey                 | WS 240<br><b>Yoga – die<br/>Kunst der...</b><br>Eda-Nadine<br>Petri |  |

 Aerobic / Step Aerobic / Dance

 Fitness / Workout

 Gesundheitssport / Body Mind

 Trend

 Theorie

 Pilates

 Yoga

 Bodyworkout

## Yoga

**WS 210 So. 13.15 – 14.45****Yoga für die Frau**

Ausgewählte Yogasequenzen gegen Rückenbeschwerden und für eine starke Körpermitte



*Eda-Nadine Petri*

**WS 220 So. 09.00 – 10.30****Yoga Rituals**

Erlerne kleine, themenorientierte Rituale, die unterschiedlich im Alltag und in Bewegungsprogrammen eingesetzt werden können und genieße ihre Wirkungen.



*Eda-Nadine Petri*

**WS 230 So. 10.45 – 12.15****Flow Yoga**

Fließende Übungsabläufe und Übergänge – erlebe eine Flow-Stunde mit der individuellen Note des Yoga-Presenters.



*Eda-Nadine Petri*

**WS 240 So. 15.00 – 16.30****Yoga –  
die Kunst der Entspannung**

Übungsabfolgen, Atem- und Meditationstechniken die zum Ziel haben, Körper und Geist vollkommen zu regenerieren und zu entspannen. Entdecke die Kraft des Atems!



*Eda-Nadine Petri*

## Bodyworkout

**WS 310 So. 15.00 – 16.30****SensoWorkout**

Ein komplexes Workout mit dem „Brasil“, einem kleinen Handgerät mit großer Wirkung. Die tiefer liegende Muskulatur wird optimal trainiert und der Körper individuell gefordert – spüre die überraschenden Effekte.



*Chris Harvey*

**WS 320 So. 13.15 – 14.45****feelRedondo®**

Eine dynamische Stunde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, aber auch weiche und schwungvolle Bewegungen kommen nicht zu kurz.



*Nadja Brecht*

**WS 330 So. 09.00 – 10.30****Funktionell Trainieren**

Am Beispiel ausgewählter Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen wird die Verknüpfung von Kraft und Sensomotorik verdeutlicht und methodische Grundsätze sowie das Prinzip der Levelsteigerung genutzt, um ein spannendes Training für jedermann zu erreichen.



*Nadja Brecht*

**WS 340 So. 10.45 – 12.15****Rücken aktiv und gelassen**

Klassische Übungen werden mit qualitativen Ansprüchen umgesetzt, um so einseitigen Alltagsbelastungen entgegenzuwirken. Zur Unterstützung und Levelsteigerung werden kleine dynamische Gewichts-bälle einbezogen, mit einem sanftes Mobilisation- und Stretch-training wird der Kurs beendet.



*Nadja Brecht*

## Organisatorisches – Anmeldung

---

### Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online erfolgen.

### Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur 6. Jenaer Convention 2011 online anmelden. Unter [www.thuringerturnverband.de](http://www.thuringerturnverband.de) im Bereich „Events“ gelangen Sie direkt zu unserem Online-Meldetool ([www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)). Das Verfahren erklärt sich dann Schritt für Schritt von selbst.

Folgende Schritte müssen Sie tätigen:

**1.** Anmeldung/Neuanmeldung (das Passwort wird automatisch per E-Mail zugesandt) • **2.** Jenaer Kongress auswählen • **3.** Teilnehmerbeitrag buchen • **4.** ggf. Mittagessen buchen • **5.** Workshops/Seminare aussuchen und buchen (pro Durchgang einen Workshop) • **6.** Kosten: überprüfen Sie bitte den Teilnehmerbeitrag und die gebuchten Workshops) • **7.** zur Kasse: Kontodaten und Rechnungsanschrift eingeben bzw. kontrollieren, AGB's akzeptieren und den Button verbindlich buchen drücken – fertig!

**Beachten Sie:** Erst wenn der Button „Verbindlich buchen“ gedrückt ist, ist die Buchung getätigt!

**Achtung:** Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Thüringer Turnverband, 6. Jenaer Convention 2011, Schützenstr. 4, 99096 Erfurt, Fax 0361/3455641 beantragt werden.

### Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular pro Person. Tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie unbedingt auch die Nummer des Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können.

Bei einer schriftlichen Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Diese Gebühr ist von den Kongressteilnehmern selbständig auf die Kongressgebühr aufzuschlagen. Erst der komplett gezahlte Betrag berechtigt zur Teilnahme an der 6. Jenaer Convention 2011. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Auf Anfrage erhält jeder Teilnehmer nach Anmeldeschluss eine Buchungsbestätigung.

### Gruppenrabatt

Nutzen Sie den Vorteil der Gruppenanmeldung. Bei einer Anmeldung von 6 Personen ist die 6. Anmeldung kostenfrei. Die Gruppenanmeldung kann nur schriftlich erfolgen und muss zusammen eingereicht werden (6 Einzelmeldungen mit Gruppenvermerk zusammen einsenden). Hierbei entfällt die Bearbeitungsgebühr von jeweils 5,- €.

### Anmeldung

Anmeldeschluss für die schriftliche und online Anmeldung ist der 09. September 2011.

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 09. September 2011 möglich. Bei Rücktritt nach dem 09. September 2011 ist die volle Kongressgebühr zu zahlen.

## Veranstaltungsort

Die 6. Jenaer Convention 2011 findet im Sporthallenkomplex Lobeda West, Karl-Marx-Allee, 07747 Jena statt.

## Kongressbüro/Check-in

Das Kongressbüro befindet sich im Sporthallenkomplex Lobeda-West

Öffnungszeiten: Samstag, 24.09.11 von 8.00 – 18.15 Uhr

Sonntag, 25.09.11 von 8.00 – 16.30 Uhr

Die Teilnehmer-Unterlagen werden vor Beginn der Veranstaltung im Kongressbüro ausgegeben.

## Übernachtung

Das Kongresshotel ist das Steigenberger MAXX Hotel, welches sich nur fünf Minuten Fußweg vom Sporthallenkomplex befindet. "Sichwort Jenaer Convention"

Steigenberger Maxx Hotel Jena, Stauffenbergstr. 59, 07747 Jena,

Tel. 03641/ 300-0, Fax. 03641/ 300-88, E-Mail maxx-jena@steigenberger.de,

www.maxx-jena.steigenberger.de

## Verpflegung

Das Steigenberger Maxx Hotel Jena bietet **allen Teilnehmern** ein „Sportlerbuffet“ zum Preis von 8,50 € pro Person an.

**Samstag:** Salatbuffet mit rohen und marinierten Salaten und dreierlei Dressing, Nasi Goreng und Farfalle in Rosmarin Sahnesauce mit Speck und Zwiebeln.

**Sonntag:** Salatbuffet mit rohen und marinierten Salaten und dreierlei Dressing, Chili con Carne und Penne Rigate mit Tomaten-Sahne-Sauce und Peperonistreifen.

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, ob Sie ein Mittagessen im Steigenberger Maxx Hotel wünschen. Den Preis rechnen Sie bitte bei schriftlicher Anmeldung auf den Teilnahmebeitrag selbstständig auf.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen.

## Anmeldung

Bitte senden Sie die Anmeldung an: **Thüringer Turnverband, 6. Jenaer Convention 2011, Schützenstr. 4, 99096 Erfurt**

## Anreiseinformationen

### Anreise mit dem PKW/Parkmöglichkeiten

Auf der A4 bis zur Ausfahrt Jena-Lobeda (Zentrum). Richtung Jena-Lobeda-West. An der Kreuzung Karl-Marx-Allee/ Theobald-Renner-Str. rechts Richtung Sporthallenkomplex abbiegen. Es stehen nur begrenzte Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bahnhof Jena-Paradies: 200 m bis zur Haltestelle Jena-Paradies, Straßenbahn Linien 4, 31 oder 35 in Richtung Lobeda-West bis Haltestelle Lobeda-West. Bahnhof Jena-West: Buslinie Nr. 15 Richtung Rautal bis Haltestelle Lödbergraben benutzen. Dann mit der Straßenbahn Linie 4, 31 oder 35 in Richtung Lobeda-West bis Haltestelle Lobeda-West.

## Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Die Teilnahme an vier Workshopdurchgängen an einem Tag wird mit 8 LE anerkannt. Für die Teilnahme an beiden Tagen mit je vier Workshopdurchgängen werden 16 LE vom Thüringer Turnverband als Fortbildungsmaßnahme zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Zur Verlängerung aller DTB-Zertifikate werden 8 LE anerkannt. Die Teilnahme an der mit dem Pluspunkt Gesundheit.DTB Siegel gekennzeichneten Workshops kann als Anerkennung für die Verlängerung des Qualitätssiegels und zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe in Anspruch genommen werden.



## Partner

Was verbindet internationale Spitzenathleten mit Hobbysportlern, Therapie-Patienten und aufgeweckten Kindern? Sie alle trainieren oder spielen mit luftgefüllten Fitness-Geräten von TOGU. Die Entwicklungen, wie z. B. der Jumper®, die Dynair Ballkissen® und die Powerball ABS® Trainingsbälle der oberbayerischen Kreativschmiede haben erfahrene Mediziner, Sportwissenschaftler und Trainer längst mit ihrer effizienten Wirkungsweise überzeugt. Der weltweite Erfolg basiert hierbei auch auf der festen regionalen Verankerung des Unternehmens. Nicht nur in Bezug auf das große Produktportfolio, sondern vor allem in Sachen Verantwortungsbewusstsein, gilt: TOGU geht einen konsequenten Weg. Die Tradition im Rücken – die Zukunft im Blick ... made in Germany.



[www.togu.de](http://www.togu.de)

Als Spezialist für Fitness und Gesundheit schlägt die Ludwig Artzt GmbH die Brücke zwischen Sportwissenschaft und der Fitnesswelt. Gegründet 1981, steht das mittelständische Unternehmen für hochwertige Produkte und moderne, effiziente Trainingskonzepte für Profis und Freizeitsportler. Das Produkt-Sortiment reicht von Thera-Band®, dem Weltmarktführer für Widerstandstraining, über Trend-Fitnessgeräte von ARTZT vitality®, Bosu®, Flowin®, Gymstick™ bis zu Biofreeze®, dem führenden frei verkäuflichen Schmerz lindernden Gel in den USA. Speziell für den Bereich Personal-Training bietet das breite Portfolio der Dornburger Fitness-Spezialisten ideale Trainingsgeräte für den mobilen und vielseitigen Einsatz. Darüber hinaus hat sich das ARTZT Institut in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf Inhouse-Fortbildungen spezialisiert und erstellt individuelle Schulungskonzepte. Dabei steht die Vermittlung von wissenschaftlich gesichertem Fachwissen im Vordergrund.



[www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)

Das Unternehmen Kommunale Immobilien Jena erbringt alle Dienstleistungen rund um die städtischen Immobilien. Wir sind sowohl für die unbebauten als auch für die bebauten Grundstücke da. Bei uns können Sie Immobilien jeder Art kaufen, pachten oder mieten. Das Angebot reicht vom Grundstück in einem unserer Wohngebiete, über Gewerbegrundstücke bis hin zu Gärten, Garagen oder Parkflächen. Als „Dienstleister aus einer Hand“ sind die KIJ auch der zentrale Ansprechpartner für alle privaten, gewerblichen und verwaltungsinternen Nutzer der ca. 400 städtischen Gebäude.



[www.kij.jena.de](http://www.kij.jena.de)

In 140 Meter Tiefe der erzgebirgischen Senke sprudelt die reine Lichtenauer Mineralquelle. Ihr natürliches Mineralwasser enthält besonders wenig Natrium und viele lebenswichtige Mineralien. Aufgrund der hohen Qualität des Wassers sind die Lichtenauer Mineralquellen von 1998 an bis heute Marktführer in den fünf neuen Bundesländern. Bei diesem Kongress können alle Teilnehmer die einzigartigen Produkte genießen.



[www.lichtenauer.com](http://www.lichtenauer.com)

Der DTB Shop steht seit mehr als 20 Jahren für Qualität und sportliche Kompetenz. Die Angebotspalette für Vereine, Schulen oder Sportbegeisterte reicht von CDs und DVDs über Fachliteratur bis hin zu Sportgeräten. Es finden nur Artikel Aufnahme ins Sortiment, die den Anforderungen der DTB-Fachabteilungen oder DTB-Referenten qualitativ und inhaltlich entsprechen.

[www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de)

**DTB SHOP**   
WWW.DTB-SHOP.DE

Die Novacare GmbH, seit 15 Jahren bekannt durch den Vertrieb von SISSEL® Gesundheits- und Wellnessprodukten, 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. Als offizieller Ausrüster des DTB sorgt SISSEL® für die Ausstattung der DTB-Pilates-Kurse.

[www.sissel.de](http://www.sissel.de)

  
The natural way of fitness

In Jena erwartet Privat- und Geschäftsreisende ein Hotel mit American Touch: Mit dem anglo-amerikanischen Flair der 30er, 40er und 50er-Jahre bietet das Maxx Hotel Jena modernen Komfort in nostalgischer Atmosphäre. Dabei herrscht hier jenes Feeling, das aus einem Hotel ein Zuhause auf Zeit macht. Hier löst man nach Terminen und Tagungen gerne die Krawatte und taucht ein in eine außergewöhnliche Hotel-Erlebniswelt – angenehm zwanglos und ohne falsche Etikette. Welcome zum Relaxen. Welcome Home.

[www.maxx-jena.steigenberger.de](http://www.maxx-jena.steigenberger.de)

MAXX HOTEL  
JENA

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung

**6. Jenaer Convention 2011 an:**

## Teilnehmerbeitrag

1 Tageskarte **GYMCARD-Preis**

Frühbucher

12.08.2011

55,- €

Normalbucher

09.09.2011

65,- €

2 Tageskarte **GYMCARD-Preis**

90,- €

100,- €

1 Tageskarte **Regulärer Preis**

75,- €

85,- €

2 Tageskarte **Regulärer Preis**

135,- €

145,- €

Mittagessen Samstag: 8,50 €

ja

nein

Mittagessen Sonntag: 8,50 €

ja

nein

## Adresse

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Verein/Organisation

GYMCARD-Nr.

## Workshops

Folgende Workshops buche ich verbindlich

(bitte Workshopnummern eintragen):

Sa, 24.09.11

1. Wahl

2. Wahl

So, 25.09.11

1. Wahl

2. Wahl

1. Durchgang

2. Durchgang

3. Durchgang

4. Durchgang

## Ermächtigung zum Bankeinzug

Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Einzug der anfallenden Gebühren für die obenstehenden gebuchten Leistungen.

Die Gebühren setzen sich wie folgt zusammen:

Teilnehmerbeitrag: \_\_\_\_\_ €

zzgl. Mittagessen: \_\_\_\_\_ €

Bearbeitungsgebühr: 5,00 €

Gesamt:  €

Geldinstitut

BLZ

Konto

Konto-Inhaber/in

Datum/Unterschrift

## Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Bei Rücktritt nach dem 09. September 2011 ist die volle Kongressgebühr zu zahlen.

Bitte senden Sie die Anmeldung an:  
Thüringer Turnverband, 6. Jenaer Convention 2011, Schützenstr. 4, 99096 Erfurt Oder Fax 0361/ 3455641

Anmeldeschluss ist der 09. September 2011



**Thüringer Turnverband**  
Schützenstr. 4  
99096 Erfurt  
Tel: 0361/3455605  
Fax: 0361/3455641

**Veranstaltungsort:**  
Sporthallenkomplex Jena-Lobeda  
Karl-Marx-Allee  
07747 Jena

**Anmeldetermine:**  
Termin Frühbucher: 12.08.2011  
Termin Anmeldeschluss: 09.09.2011