

Convention **2026**

Bewegt Leben

1 Tag,
4 Hallen,
16 Work-
shops

Ein Fortbildungs-
Highlight 2026

28.03.2026
Sporthallenkomplex Jena-Lobeda

Extra für euch!

Für mehr Vitalität und Beweglichkeit

Bewegt leben – aktiv, inspiriert, voller Energie!

Unsere Fortbildungsveranstaltung steht ganz im Zeichen eines aktiven und gesunden Lebensstils. „Bewegt leben“ bedeutet mehr als nur körperliche Aktivität – es steht für Lebensfreude, Motivation und die Begeisterung, sich selbst und andere in Bewegung zu bringen.

Entdeckt neue Impulse, lernt innovative Methoden kennen und tauscht euch mit Gleichgesinnten aus. Egal, ob ihr schon lange in der Seniorenarbeit tätig seid oder gerade erst in diesen Bereich startet – hier findet ihr wertvolle Anregungen, um Menschen jeden Alters für ein aktives Leben zu begeistern.

Lasst euch inspirieren, bewegt euch und andere.

Wir freuen uns auf euch!

Markus Geidel

TTV-Bildungsreferent

► Ihr Ansprechpartner bei Fragen rund um die Veranstaltung.

Tel.: 0361 3455605

E-Mail: markus.geidel@thueringerturnverband.de

Thüringer Turnverband

Haarbergstraße 61a

99097 Erfurt

Convention Bewegt Leben 2026

28. März 2026

Veranstaltungsort

Sporthallenkomplex
Jena-Lobeda
Karl-Marx-Allee 7
07747 Jena



online-Anmeldung

<https://events.dtb-gymnet.de>

Anmeldetermine

**Anmeldeschluss für
Frühbucher:**
01.03.2026

**regulärer
Anmeldeschluss:**
16.03.2026

Teilnehmerbeiträge

Frühbucherpreise:
GYMCARD: 75,00 €
Regulär: 85,00 €

Normalbucherpreise:
GYMCARD: 85,00 €
Regulär: 95,00 €

Hinweis!

Anerkennung als Lizenzverlängerung

Die Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen „Trainer C Breitensport Fitness/Gesundheit, „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe: Haltung und Bewegung, HKL-Training, Entspannung/Stressbewältigung), „Trainer/in C Breitensport, Trainer/in C Fitness-Aerobic“ sowie „Trainer/in C Gymnastik/Rhythmus/Tanz“ anerkannt.

Workshop-Plan

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09:00-09:10	gemeinsame Eröffnung			
09:15-10:30	WS 101 The low impact hour Veit Schmeißer	WS 201 AROMA® Elli Kutscha	WS 301 Move your back Katharina Metzler	WS 401 Qigong – 1. Set Shen Xin Dao® Kerstin Lang
10:45-12:00	WS 102 Aufrecht durchs Leben! Veit Schmeißer	WS 202 KAHA® Elli Kutscha	WS 302 Relax your back Katharina Metzler	WS 402 Qigong – 5-Elemente-oder Harmonie-Übung Kerstin Lang
12:00-12:45	Mittagspause			
12:45-14:00	WS 103 Zirkeltraining Veit Schmeißer	WS 203 In Balance mit Pilates Elli Kutscha	WS 303 Tanzen 60+ Easy Line Dance Katharina Metzler	WS 403 Meridian-Yoga Kerstin Lang
14:15-15:30	WS 104 Weniger Last! Veit Schmeißer	WS 204 Embodiment – Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist nutzen Elli Kutscha	WS 304 Cool Down Variations Katharina Metzler	WS 404 Meridian-Stretching Kerstin Lang

Referierende & Workshops

Veit Schmeißer

Physiotherapeut, Ausbilder und Presenter



The low impact hour

WS 101

Tauche ein in ein Training, das Leichtigkeit und Power verbindet. Zum Start bekommst du einen kleinen, inspirierenden Einblick in weiches Abrollen, clevere Belastungskontrolle durch Repetition Reduction mit dem Aufbau einer Choreografie.

Anschließend geht es in ein gelenkschonendes Cardiotraining (Aerobic), das dich ins Schwitzen bringt, ohne zu überlasten – und ganz nebenbei deine Koordination und Reaktion schult.

Aufrecht durchs Leben!

WS 102

In diesem Workshop tauchst du zunächst kurz in die wichtigsten Grundlagen der aufrechten Körperhaltung ein. Du erfährst, welche Muskeln dabei eine zentrale Rolle spielen – und warum sie im Alltag oft aus dem Gleichgewicht geraten. Im anschließenden Partner Workout trainierst du gezielt um typische Dysbalancen entgegenzuwirken. Durch effektive, funktionelle Übungsformen stärkst du deine Haltung, verbesserst deine Stabilität und entwickelst ein besseres Bewusstsein für deinen eigenen Körper.

Zirkeltraining

WS 103

Dieser Workshop bietet dir einen kompakten Einstieg in die Idee hinter dem Zirkeltraining: klare Stationen, ein gut verständlicher Ablauf und das Gefühl, sofort voll im Training zu sein. Dich erwartet ein motivierender Mix aus Kraft und Ausdauer, der deinen gesamten Körper stärkt und dein Herz Kreislauf System richtig in Schwung bringt. Die Integration von Thera-Bändern macht das Training vielseitig – mal sanft, mal intensiv, immer funktionell und effektiv.

Weniger Last!

WS 104

In diesem Workshop erwartet dich ein abwechslungsreiches Beintraining, das gezielt jene Muskulatur stärkt, die für einen gesunden und physiologischen Gang entscheidend ist. Du lernst, dein Körperbewusstsein zu verbessern, deine Beinachse stabil zu halten und Bewegungsabläufe effizienter zu gestalten. Durch funktionelle Übungen und klare Anleitungen entwickelst du ein besseres Gefühl für Stabilität und Ausrichtung. Zusätzlich erhältst du praktische Übungstipps, die du leicht in deinen Alltag integrieren und zu Hause weiterführen kannst.



Bild: ©Katharina Geist

Elli Kutscha

Psychologin, Physiotherapeutin, Autorin, Trainerin und Dozentin mit den Schwerpunkten Body & Mind Training, Embodiment und Selbstfürsorge

AROHA®

WS 201

Inspiziert von neuseeländischen Haka, Kung Fu und Tai Chi ist AROHA® ein sanftes und doch kraftvolles Training im Dreiviertelkontakt. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung, in Verbindung mit der einzigartigen AROHA®-Musik, kommen wir schnell in den Flow und trainieren sowohl unseren Körper als auch unseren Geist. Ein Workshop zum Kennenlernen – ganz für dich selbst!

KAHA®

WS 202

KAHA® ist ein vorchoreografiertes Bewegungsprogramm aus dem Hause der Aroha Academy, welches weiche und fließende Bewegungen mit Inspirationen aus dem Tai Chi und Qi Gong mit ausdrucksstarken und kraftvollen Bewegungen verbindet. KAHA® fördert die Koordination, kräftigt sanft, richtet den ganzen Körper auf und mobilisiert die Schultern, Wirbelsäule und Hüften. Die Musik entführt uns ans andere Ende der Welt. In diesem Workshop hast du die Möglichkeit KAHA® auszuprobieren und/oder die aktuellen Choreografien kennenzulernen, wenn sie auf sportliche Kreativität treffen!

In Balance mit Pilates

WS 203

Pilates erfährt gerade einen neuen Aufschwung. Das klassische Mattentraining für eine starke Körpermitte kann für verschiedene Themen eingesetzt werden. In diesem Workshop widmen wir uns dem Thema Gleichgewicht und kombinieren dafür altbewährte Pilates-Übungen mit dem Togu-Ballkissen, um neue Trainingsimpulse zu bekommen.

Embodiment – Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist nutzen

WS 204

Wie können wir durch unsere Körperhaltung unsere Stimmung beeinflussen? Und wie können wir unseren Körper nutzen, um uns zu entspannen oder zu aktivieren? Diesen und mehr spannenden Fragen widmen wir uns in diesem Workshop. Seit einigen Jahren gelangt das Thema „Körper und Geist“ immer mehr in den Fokus der Wissenschaft und verlässt die „esoterische Ecke“. Lass uns gemeinsam einen Blick auf das Thema Embodiment werfen und in praktischen Übungen erleben, wie das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist gelingen kann.

Katharina Metzler

Personal Trainer und Gruppentrainerin aus Mainz mit Schwerpunkt auf Rückengesundheit



Move your back

WS 301

Ein aktiver Rückenkurs, der die großen Muskelgruppen und Stabilisatoren kräftigt und gleichzeitig alle großen Gelenke sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Kombinationsübungen aus Basis- kraftübungen und entlastenden, mobilisierenden Übungen bilden das Gerüst der Stunde. Wir erarbeiten zusammen kleinere, rhythmische Bewegungsabfolgen.

Relax your back

WS 302

Eine sanfte Rückenstunde, die einfach guttun soll. Das Fasziengewebe wird durch Schwungübungen gelockert, alle Gelenke bewegt und die Muskulatur nachhaltig entspannt. Darüber hinaus werden weitere Elemente integriert, die zu mehr „Relax“ führen

Tanzen 60+ Easy Line Dance

WS 303

Musik aktiviert Hirnareale, die u.a. für Emotionen, Erinnerung, aber auch Bewegung zuständig sind. Dieses Potential kann genutzt werden, um v.a. ältere Menschen zu mehr Bewegungsfreude zu animieren. Es werden einfache Line-Dance-Choreografien zu modernen Songs erarbeitet. Keine Tanzerfahrung nötig.

Cool Down Variations

WS 304

Lerne verschiedene Hilfsmittel kennen, um deine Teilnehmer bei der Aktivierung des parasympathischen Systems zu unterstützen. Von Körperübungen, über Visualisierungen bis hin zur Bedeutung von Musik thematisieren wir verschiedene Tools, um Entspannung zu erfahren.



Kerstin Lang

*Diplom-Sportlehrerin, Qigong-Lehrerin,
Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische
Medizin in Erfurt*

Qigong – 1. Set Shen Xin Dao©

WS 401

Qigong bedeutet, die körpereigene Energie zu wecken und wieder ins Fließen zu bringen. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen kommst du im Hier und Jetzt an, löst verbrauchte Energie und füllst dich mit neuer Kraft auf. Diese wird anschließend harmonisch in beide Körperhälften verteilt. In diesem Workshop lernst du das erste Set des Shen Xin Dao© kennen – den Weg vom Kopf ins Herz. Ziel ist es, weniger zu denken und wieder mehr zu fühlen. Die daraus entstehende innere Ausgeglichenheit schafft eine wichtige Grundlage für Selbstheilung und Wohlbefinden. Der Workshop ist für Einsteiger und Geübte geeignet.

Qigong – 5-Elemente- oder Harmonie-Übung

WS 402

Qigong bedeutet, mit einfachen, fließenden Bewegungen im Hier und Jetzt anzukommen. Durch die bewusste Verbindung mit Erde und Himmel kannst du neue Energie aufftanken und zur Ruhe kommen. In der ruhigen Wiederholung der Bewegungen lernst du, die Bedürfnisse deines Körpers wieder wahrzunehmen und deinem inneren Empfinden zu folgen. Qigong ist eine Form der Bewegungsmeditation, die zu mehr innerer Balance und Gelassenheit führen kann. In diesem Workshop lernst du die 5-Elemente- bzw. Harmonie-Übung kennen, die zugleich eine Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin widerspiegelt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger und Geübte.



Meridian-Yoga

WS 403

Meridian-Yoga ist kein klassisches Yoga, sondern ein leicht erlernbares Übungsprogramm mit 14 einfachen Dehnübungen. Diese aktivieren und stimulieren gezielt die Energieleitbahnen des Körpers. Im Workshop lernst du den Verlauf der Meridiane kennen. Durch sanfte Dehnungen werden die zugehörigen Muskeln angesprochen und damit auch die inneren Organe in ihrer Energieproduktion unterstützt. Das Ergebnis: mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Diesen besonderen Energy-Booster kannst du nur selbst ausprobieren und erleben!

Meridian-Stretching

WS 404

Meridian-Stretching ist ein leicht erlernbares Gesundheitstraining mit 14 einfachen Übungen. Es unterstützt den freien Energiefluss im Körper und kann täglich angewendet werden. In diesem Workshop lernst du den Verlauf der Meridiane sowie ausgewählte Punkte zur Aktivierung kennen. Durch gezielte Dehnungen, bewusste An- und Entspannung sowie sanfte Klopfmassagen werden die Meridiane und die zugehörigen Organe angeregt. Das Ergebnis ist eine ausbalancierte Körperenergie, die sich in mehr Beweglichkeit, Kraft und geistiger Klarheit zeigen kann. Der Workshop eignet sich für Einsteiger und Geübte gleichermaßen.



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Anmeldeverfahren

Anmeldungen müssen grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren zur Convention erfolgt vorzugsweise über das GymNet, das Internet-Melde-tool des DTB (www.dtb-gymnet.de).

Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur Convention anmelden unter www.turnverband.de. Unter der Rubrik „Unsere Angebote“, und „Aus- und Weiterbildungen“ das Event „Bewegt Leben - aktiv und fit in der 2. Lebensphase“ auswählen und dem Link zur Online-Anmeldung folgen. Achtung: Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbstständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Thüringer Turnverband beantragt werden.

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie pro Person das nebenstehende Anmeldeformular. Senden Sie dieses per Fax, E-Mail oder per Post an den Ansprechpartner Thüringer Turnverband, Haarbergstraße 61a, 99097 Erfurt, Fax: 0361 3455641, E-Mail: convention@thueringerturnverband.de. Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer der Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können. Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erhoben.

Gebühren

Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der Convention Ältere. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmeldeabschluss.

Teilnahmebedingungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Ver-

halten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen. Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des TTV verwendet werden.

Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen.

Zahlungen

Die Zahlung erfolgt in der Regel per Bank- einzug im SEPA- Lastschriftenverfahren.

SEPA-Lastschrift

Bei schriftlicher Anmeldung ist die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auszufüllen, zu unterschreiben und an den TTV zu senden. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung per SEPA-Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist die genaue Rechnungs- adresse sowohl bei der Online- als auch bei der schriftlichen Buchung direkt in den dafür vorgesehenen Formularfeldern anzugeben. Bei abweichendem Kontoinhaber ist eine vom Kontoinhaber unterzeichnete Einzugsermächtigung im Original zu unterzeichnen.

Rücklastschriften

Rücklastschriften, die durch eine Konto- unterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung durch den Melder verursacht wurden, werden mit Bearbeitungsgebühr von 3,00 € belegt. Zusätzlich sind die Rücklastschrift- gebühren (z.Zt. 8,00 €) vom Teilnehmer zu tragen.

Versicherungsschutz

Für die Teilnehmer, die keinem Turn- und/oder Sportverein angehören oder die diese Veranstaltung nicht über ihren Arbeitgeber gebucht haben, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Wir bitten diesen Personenkreis in eigener Zuständigkeit für ausreichenden Versicherungsschutz (Haftpflicht/Unfall) zu sorgen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die
Convention „Bewegt Leben“ 2026 an:

Kontaktdaten

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
Geburtsdatum

.....
Verein/Organisation

.....
E-Mail

Workshops

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

Uhrzeit	1. Wahl	2. Wahl
09:15 - 10:30	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10:45 - 12:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12:40 - 14:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:15 - 15:30	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Teilnehmerbeitrag

	Frühbucherpreis bis 01.03.2026	Normalbucherpreis bis 16.03.2026
GYMCARD Preis:	<input type="checkbox"/> 75,00 €	<input type="checkbox"/> 85,00 €
regulärer Preis:	<input type="checkbox"/> 85,00 €	<input type="checkbox"/> 95,00 €

online-Anmeldung

<https://events.dtb-gymnet.de>

Es gelten die in dieser Broschüre abgedruckten AGB sowie die auf der Homepage des TTV veröffentlichten Datenschutzbestimmungen und Einwilligungserklärungen. (www.thueringerturnverband.de / Datenschutz-Dokumente für Aus- und Fortbildungen des TTV)

- Ich habe die Einwilligungserklärung „Veröffentlichung von Bildern“ (Online) gelesen und stimme zu.
- Ich habe die Einwilligungserklärung „Zusendung weiterer Informationen“ (Online) gelesen und stimme zu.
- Ich habe die Datenschutzbestimmungen (Online) gelesen und stimme zu.
- Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) im Flyer gelesen und stimme zu.

SEPA-Lastschrift-Mandat | Ermächtigung zum Bankeinzug

Ich ermächtige den Thüringer Turnverband e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Thüringer Turnverband e.V. auf mein Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Teilnehmerbeitrag: € (+ Bearbeitungsgebühr: 5,00 €)

Gesamt: €

.....
Name des Kontoinhabers

.....
Anschrift (bei abweichender Adresse)

.....
Bankverbindung

.....
IBAN

.....
BIC

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 € erhoben. Ab dem 14. Tag vor der Veranstaltung muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 € ist in diesem Fall zu entrichten. Jeder Teilnehmer erhält eine Buchungsbestätigung spätestens nach Anmeldeschluss. Die Rücktrittsbestimmungen und die AGBs erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift Bevollmächtigte/r