



Laden ein zur  
**GYM WELT**  
Convention 2023  
Aachen



**Samstag, 28. Oktober 2023**

**Einchecken ab 09:00 Uhr – Beginn 09:45 – 17:15**

**Nadelfabrik**

**Reichsweg 30, 52068 Aachen**

**Anmeldeschluss ist der 21. Oktober 2023**



**Anreise mit dem PKW**

Anreise über die Autobahnen A4 oder A44 bis zum Autobahnkreuz Aachen, dort bitte auf die A544 in Richtung Aachen-Europaplatz wechseln. A544 an der Ausfahrt Nr. 2 (Rothe Erde) verlassen und an der Ampelkreuzung nach links auf den Berliner Ring abbiegen. An der nächsten Kreuzung über die rechte Spur in die Breslauer Str. einfahren und auf der linken Spur einsortieren. An der nächsten Kreuzung nach links in die Dresdner Str. abbiegen und dieser bis zur zweiten Ampelkreuzung (vor der Bahnlinie) folgen. Dort rechts in die Rottstraße einfahren und der abknickenden Vorfahrt nach links folgen. Sie fahren nun auf dem Reichsweg; nach 500 Metern befindet sich die ehem. Nadelfabrik auf der rechten Seite. Parken beim SSB Aachen

**Anreise mit dem ÖPNV**

Aus Richtung Köln bis Aachen Rothe-Erde fahren. Aus Richtung Düsseldorf müssen Sie ggf. am Aachener Hauptbahnhof in die Euregiobahn oder einen Zug des Regionalverkehrs in Richtung Köln umsteigen (Fahrzeit 3 Minuten). Über den Bahnhof Aachen Rothe-Erde erreichen Sie uns innerhalb von fünf Minuten zu Fuß. Verlassen Sie das Bahnhofsgebäude durch den Ausgang zur Beverstraße hin und überqueren den Adalbertsteinweg an der Ampelanlage. Geradeaus gehen Sie in den Reichsweg. Die Nadelfabrik liegt nach 400 Metern auf der linken Seite.

## Zeitplan Workshops

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09:45 Uhr	Begrüßung und Warming up			
	101	201	301	401
Von 10:00 – 11:30 Uhr	Latin Vibrations	Let's step fun	Pilates meets HIIT	Bauch und Rücken, ein starkes Team
	Miranta Tzivras	Heike Meidinger	Daniela Ripperger	Sabine Diehl
	102	202	302	402
Von 11:45 – 13:15 Uhr	Workout 2.0 mit dem Redondoball	Step Workout im Intervall mit dem Theraband	Spinefitter	fasziales Rückentraining - alles im Fluss
	Kirsten Prinz	Heike Meidinger	Anita Braunsdorf	Sabine Diehl
Von 13:15 - 14:00 Uhr	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>
	103	203	303	403
Von 14:00 – 15:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik altmodisch ?	Rückenfit trifft Brasil	Jazzy Hip Hop	Pilates Flows - dynamisch und im Fluss
	Heike Meidinger	Daniela Ripperger	Miranta Tzivras	Kirsten Prinz
	104	204	304	404
Von 15:45 – 17:15 Uhr	Roll on - Workoutideen mit dem Ball	Pilates mit Kleingeräten	Step Journey	Aktiv regenerieren – Stretch und Relax
	Daniela Ripperger	Anita Braunsdorf	Miranta Tzivras	Kirsten Prinz

**Die Teilnahme an 4 Workshops wird mit 8 Lehreinheiten, die zur Lizenzverlängerung anerkannt werden, bescheinigt**

Referentin	Profil		Referentin	Profil
Daniela Ripperger			Sabine Diehl	
	Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, lizenzierte Sport- und Fitnesstrainerin, Personal Coach, Fitnesspresenter und Dozentin, TMX Trigger Coach, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention AGR, Togu Referentin, Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit			Ausbilderin und Referentin des Deutschen Turnerbundes. Als Trainerin und Personal Coach in ihrem eigenen Yoga- und Pilatesstudio in Gießen. Ihre Schwerpunkte sind Yoga und Ayurveda, Pilates, Rückenfitness, Faszientraining sowie Spiraldynamik. Ganz nach ihrem Motto: Durch Bewegung zum inneren Gleichgewicht.
Anita Braunsdorf			Heike Meidinger	
	Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatetrainerin, Ausbilderin für den Bereich Pilates, DTB Ausbilderin, Entspannungspädagogin			Sie ist seit über 20 Jahren Groupfitness-Mastertrainerin und Fitness Professional aus Leidenschaft. Sie bringt jahrelange Erfahrung als Trainerin, Ausbilderin und Referentin mit. Durch ihre erfrischende, herzliche und motivierende Art versteht sie es, die Teilnehmer in ihren Kursen zu begeistern und mitzureißen.
Miranta Tzivras			Kirsten Prinz	
	Ein Energiebündel aus Griechenland. Sie ist examinierte Sportwissenschaftlerin und Biologin, Step- Master und Dance- Elite Instructor. Mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und Liebe zur Arbeit verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden begeistert sie ihre Teilnehmer immer wieder aufs Neue.			<b>Fitness Professional Master Trainerin, Referentin, Presenterin, Autorin, im Fitness und Gesundheitssport Yoga und Pilateslehrerin</b>

## Workshops

- 101 Latin Vibrations

Miranta Tzivras

Suchst Du Leidenschaft in der Bewegung kombiniert mit heißen Rhythmen? Dann lass Dich von Mirantas Temperament einfach mitreißen! (MC / All)

- 102 Workout 2.0 mit dem Redondoball

Kirsten Prinz

Der Redondoball ist aus der Vereinspraxis nicht mehr wegzudenken. Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten werden praxisgerecht vorgestellt

- 103 Wirbelsäulengymnastik altmodisch?

Heike Meidinger

Wirbelsäulengymnastik muss nicht altmodisch und langweilig sein. Wir nutzen den fast vergessenen Gymnastikstab als Hilfsmittel für eine moderne, zeitgemäße und effektive Stunde, in der wir den Halteapparat kräftigen, mobilisieren und zum Schluss auch entspannen.

- 104 Roll on – Workoutideen mit dem Ball

Daniela Ripperger

Mit einem oder verschiedenen Bällen lässt sich ein anspruchsvolles Fitness-Programm gestalten. Je nach Größe ändert sich der optimale Einsatzbereich, Gesundheit oder Fitness.

- 201 Let's Step, have Fun

Heike Meidinger

....und erlebe eine energiegeladene Kombi voller fetziger Ideen. Lasse dich von meinem klar strukturierten und flüssigem Aufbau mitreißen. Schneidetechniken, Rhythmuswechsel und das Verschieben einzelner Schritte werden dich in dieser Stunde begeistern. Let's Step together.....and have fun (für Fortgeschrittene)

- 202 Step-Workout im Intervall mit dem Theraband

Heike Meidinger

In diesem Workout wird in kurzen Intervallen Kraft und Ausdauer trainiert. Keine komplizierten Schrittfolgen, keine Choreo und, durch das Auswählen verschiedener Levels, für jeden geeignet.

- 203 Rückenfit trifft Brasil

Daniela Ripperger

In diesem Workshop werden alle Muskeln rund um den Bauch und Rücken gestärkt, durch den Einsatz der Brasils (Mini-Moves) wird die tiefe Rumpfmuskulatur optimal trainiert. Schüttel dich fit !

- 204 Pilates mit Kleingeräten

Anita Braunsdorf

Pilates mit Kleingeräten ist für alle wichtig, die in den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik und Mind Body arbeiten. Dieser Kurs soll viele Unterrichtstipps und Bewegungsfolgen für die Praxis sowie den Unterrichtseinheiten bringen.

## Workshops

- 301 Pilates meets HIIT

Daniela Ripperger

Hier wird klassisches Pilates mit dem High Intensity Intervall Training kombiniert. Die Fettverbrennung wird durch die kurzen, intensiven Intervalle angekurbelt und in den „Regenerationsphasen“ wird deine Körpermitte gestärkt. Wir werden 60 sek. hochintensiv trainieren, wechseln dann für 90 sek. in ein moderates Tempo, also in die Pilatesübung.

- 302 Spinefitter

Anita Braunsdorf

Mit dem Spinefitter kann mit einfacher Anwendung eine Entspannung des Schulter- Nackenbereiches bewirkt werden. Er ist aus einem Stück gegossen und formt Bälle die miteinander verbunden sind. Der punktuelle Druck der Bälle balanciert das vegetative Nervensystem aus und gleicht energetische Dysbalancen gezielt aus.

- 303 Jazzy Hip Hop

Miranta Tzivras

Miranta präsentiert dir in heißen R`n B Rhythmen eine Choreografie à la MTV und VIVA. Nicht nur Hip-Hop Freaks, sondern auch Jazz-Begeisterte kommen hier auf ihre Kosten. Eine Mischung der Extraklasse mit einem Finale, indem Du Dich wie ein Popstar fühlst! (MC / M)

- 304 Step Journey

Miranta Tzivras

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.

- 401 Bauch und Rücken ein starkes Team

Sabine Diehl

In der Modellstunde mit dem Redondoball Plus liegt der Schwerpunkt auf den vielschichtigen Bauchmuskeln, die in der Tiefe Haltearbeit leisten, uns beim Drehen und Wenden behilflich sind und sich aber auch beim Dehnen ausbreiten können, um so der perfekte Partner zum Rücken zu sein.

- 402 Faszielles Rückentraining - alles im Fluss

Sabine Diehl

Das Faszienetzwerk wird in diesem Workshop auf fließende Art und Weise stimuliert. Dabei kommt der Bodybone zum Einsatz.

- 403 Pilates Flows – dynamisch und im Fluss

Kirsten Prinz

Pilates fördert dein Körperempfinden und deine Konzentration. Kräftigende Elemente wechseln sich ab mit mobilisierenden und dehrenden Anteilen

- 404 Aktiv regenerieren – Stretch und Relax

Kirsten Prinz

Muskelübergreifende und fasziale Dehnungen in schönen entspannenden Bewegungsflows lassen die Anstrengung des Tages vergessen und geben Kraft und Energie für den nächsten Tag. Erholung in Bewegung pur.

## **Teilnehmerbeitrag**

Je Teilnehmer € 95,-- (Imbiss, Kaffee, Wasser im Preis enthalten !)      Bitte Matte mitbringen !

## **Anmeldung**

- Nur per Mail an [info@turnverband-niederberg.de](mailto:info@turnverband-niederberg.de) unter Angabe von Name, Adresse, Telefon-Nr, Verein, die Wunschworkshops (3-stellige Nr !)

**UND:**

- Überweisung der TN-Gebühr auf IBAN DE65 3425 0000 0001 2873 09  
Damit wird die Einwilligung zur Speicherung der Daten für die Bearbeitung dieses Lehrgangs erteilt.
- Vergabe der TN-Plätze nach Reihenfolge des Zahlungseingangs.
- Dann erfolgt Reservierungsbestätigung oder Rücküberweisung !

## **Rechtliches**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände

**Datenschutzerklärung:** wir holen generell eine Einwilligung der betroffenen Person ein. Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung.

V.i.S.d.P. TVN, Talsperrenstr.6, 42659 Solingen