



15. RTB GYMWELT Convention

14. & 15.09.2024

15. RTB GYMWELT Convention

LIEBE VEREINE, ÜBUNGSLEITER*INNEN UND SPORTINTERESSIERTE,

wir freuen uns, Euch zur **15. RTB GYMWELT Convention am 14. und 15. September 2024** beim Rheinischen Turnerbund in der Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach, herzlich willkommen zu heißen.

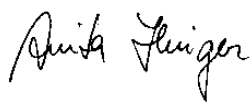
Nachdem die GYMWELT Convention zuletzt im Jahr 2021 stattgefunden hat und aufgrund der Corona-Pandemie sowie der herausfordernden gesellschaftlichen Situation beeinträchtigt wurde, laden wir Euch nun herzlich zur diesjährigen GYMWELT-Convention ein, die von einer Vielzahl von Workshops begleitet wird. Die Themenschwerpunkte umfassen Gesundheitssport, Body & Mind (eine Kombination aus Yoga und Pilates) sowie Tanz.

Wir freuen uns, zahlreiche qualifizierte Referenten für diese GYMWELT-Convention gewonnen zu haben. Miranta Tzivras, Daniela Ripperger, Kirsten Prinz, Simone Müller, Heike Meidinger, Sabine Diehl, Alexandra Lauter, Natascha Gohl, Steffi Heise und Anita Braunsdorf freuen sich auf Euch.

Die Teilnahme an der Convention wird pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung der ÜL-C, Tr-C, ÜL-B Lizenz und des DTB-Rückentainers beim RTB anerkannt.

Detaillierte Informationen findest du auf den folgenden Seiten. Die Online-Anmeldung ist unter www.events.dtb-gymnet.de unter dem Stichwort Gymwelt-Convention möglich.

Mit freundlichen Grüßen



Anita Hinger
RTB Vizepräsidentin Freizeit- Breiten- und Gesundheitssport

Ansprechpartnerin:

Polyxeni Dimou

Telefon: 02202 / 2003-24

E-Mail: dimou@rtb.de

Anmeldeschluss: 30.08.2024

www.rtb.de

STUNDENPLAN

15. RTB GYMWELT Convention 2024

Programm Samstag, 14. September 2024

UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	KONFERENZRÄUME
09.30 - 09.45	Gemeinsame Begrüßung und Warm-Up in Halle 1			
09.45 - 11.00	[SA 101] Dance Explosion	[SA 201] Faszi(e)nierendes Workout®	[SA 301] Bauch Rücken intensiv	[SA K01] Rücken Balance Stabilisieren und zentrieren
	Miranta Tzivras	Heike Meidinger	Kirsten Prinz	Sabine Diehl
11.15 - 12.30	[SA 102] Dancing Balance	[SA 202] Hula Hoop „rund um fit“	[SA 302] Functional meets Faszienrolle	[SA K02] Pilates für Schulter und Nacken
	Miranta Tzivras	Heike Meidinger	Daniela Ripperger	Sabine Diehl
MITTAGSPAUSE				
13.30 - 14.45	[SA 103] Drums Alive Power Beats	[SA 203] Pilates meets Yoga auf und mit Stuhl / Hocker	[SA 303] Pilates Towel - Workout	[SA K03] Functional Flow mit dem Theraband: Schwerpunkt Rücken & Hüfte
	Alexandra Lauter	Kirsten Prinz	Daniela Ripperger	Sabine Diehl
15.00 - 16.15	[SA 104] Mobility Training Happy Hips and Feet	[SA 204] Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte mit dem Redondoball	[SA 304] Strecht & Relax mit dem Tennisball	[SA K04] Stretch und Mobility Flows
	Alexandra Lauter	Heike Meidinger	Daniela Ripperger	Kirsten Prinz

Programm Sonntag, 15. September 2024

UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	KONFERENZRÄUME
09.00 - 10.15	[SO 101] Drums Alive Golden und Wellness Beats	[SO 201] Functional Step	[SO 301] Disco Dance - back to 80ies	[SO K01] Fit von unten nach oben
	Alexandra Lauter	Heike Meidinger	Natascha Gohl	Anita Braunsdorf
10.30 - 11.45	[SO 102] Workout-Variationen	[SO 202] Theraband der kleine Allrounder	[SO 302] Mama Mia - Musical Dance	[SO K02] Body Workout mit Stuhl
	Alexandra Lauter	Heike Meidinger	Natascha Gohl	Daniela Ripperger
MITTAGSPAUSE				
12.45 - 14.00	[SO 103] KAHA®	[SO 203] Barre Workout	[SO 303] Pilates mit Redondoball+	[SO K03] Vinyasa Power Yoga
	Simone Müller	Natascha Gohl	Anita Braunsdorf	Stefanie Heise
14.15 - 15.30	[SO 104] AROHA®	[SO 204] Strecht & Relax - Rückenwohl im Fokus	[SO 304] Pilates mit der Rolle	[SO K04] Pilates mental und Flow
	Simone Müller	Natascha Gohl	Anita Braunsdorf	Stefanie Heise

Themenbereiche: ■ Dance ■ Body&Mind ■ Fitness/Gesundheitssport

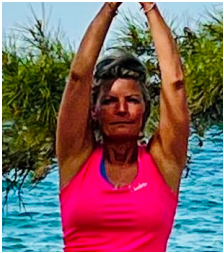
UNSERE WORKSHOPS



MIRANTA TZIVRAS

DANCE EXPLOSION – Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreographieblöcken wie du auch aus bekannten Aerobicsschritten eine Dance- Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!

DANCING BALANCE – Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Modern Dance kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen in einer perfekten Choreografie. Feel the flow!



ALEXANDRA LAUTER

DRUMS ALIVE POWERBEATS – Trommel dich glücklich und fit mit Powerbeats. Du erlernst eine einfache Choreographie aus Rhythmus und Bewegung, die du ganz nach deinen Wünschen und deinem Leben anpassen kannst.

MOBILITY TRAINING „HAPPY HIPS AND FEET“ – In diesem Training erarbeiten wir fließende Bewegungen, die deine Hüfte und Füße auf ein neues Bewegungslevel bringen.

DRUMS ALIVE GOLDEN UND WELLNESS BEATS – Das Allroundprogramm für den Körper, Geist und Gehirn. Einfache Choreografien in Verbindung mit Trommeln auf dem Pezziball.

WORKOUT-VARIATIONEN – Erlaube eine Stunde gemixt aus Tabata und Intervallen mit deinem eigenen Körpergewicht und dem Theraband. Hier kannst du ganz easy dein eigenes Level bestimmen.



HEIKE MEIDINGER

FASZI(E)NIERENDES WORKOUT® – Zum Abschluss des Tages genießen wir ein fasz(i)nierendes Workout & Relax. Wir bewegen uns in einem tollen faszialen, dynamischen Flow, kombinieren das Ganze mit Yogaelemente und lassen den sportlichen Tag mit Achtsamkeitsübungen ausklingen.

HULA HOOP „RUND UM FIT“ – Hier erhältst du kleine Tipps und Tricks, wie der Reifen auf der Hüfte bleibt und wie du ihn in ein effektives Ganzkörperworkout mit einbauen kannst. Hole dir Ideen für deine Workout Stunden, probiere es einfach mal aus und habe Spaß an der Bewegung zur Musik.

GESUNDER RÜCKEN, KRAFTVOLLE MITTE MIT DEM REDONDOBALL – Mit Rumpkräftigung, -stabilisation und aktivem Beckenbodentraining zu einer kraftvollen Mitte. Kräftigende und stabilisierende Übungen führen zu einer Verbesserung der funktionellen Aufgabe des Halteapparates, stärken die Rückenmuskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination.

FUNCTIONAL STEP – Hier werden einfache Step-Schritte mit Functional-Moves verknüpft. Eine Kombination aus Cardio, Kraft und Balance, die in einer fließenden Final-Choreographie auf dem Steppbrett endet.

Theraband der kleine Allrounder – Das Theraband braucht nicht viel Platz und ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das Widerstand bietet und dabei hilft, Kraft und Flexibilität aufzubauen.

THERABAND DER KLEINE ALLROUNDER – Das Theraband braucht nicht viel Platz und ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das Widerstand bietet und dabei hilft, Kraft und Flexibilität aufzubauen. Hole dir Übungsideen für deine Workout- und Rückenstunde. Auch Partnerübungen sind mit diesem kleinen Allrounder gut zu gestalten.



DANIELA RIPPERGER

FUNCTIONAL MEETS FASZIENROLLE – Funktionelles Training steht für eine ganzheitliche Trainingsmethode, ein zweckmäßiges Training. Darunter werden die komplexen Bewegungsabläufe verstanden, die mehrere Gelenke, Muskelgruppen und die Ausdauer ansprechen.

PILATES TOWEL – WORKOUT – Das Arbeiten mit einem Handtuch kann eine Übung interessanter gestalten, indem die Bewegung unterstützt sowie zusätzlich Widerstand geschaffen wird. Die Gelenke werden zusätzlich mobilisiert sowie gestärkt.

STRECHT & RELAX MIT DEM TENNISBALL – Aktive Entspannung mit dem Tennisball für die Erhaltung der persönlichen Flexibilität und Elastizität gleich welchen Alters. Mit gezielten, wohltuenden Dehn- und Entspannungsübungen werden die Gelenke mobilisiert und einzelnen Muskelgruppen gelockert. Die eigene Wahrnehmung wird geschult, Körper und Geist in Einklang gebracht.

BODY WORKOUT MIT STUHL – Ganzkörpertraining von Arm bis Wade. Alles mit, auf und am Stuhl. Ein Trainingsgerät, was in so gut wie jeder Turnhalle zu finden ist und natürlich zu Hause.



SABINE DIEHL

RÜCKEN BALANCE – STABILISIEREN UND ZENTRIEREN – Neben einer guten Beweglichkeit der Wirbelsäule benötigt man auch die stabilisierende Kraft aus der Körpermitte, um den Rücken gesund zu erhalten. Dabei geht es vor allem um die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln.

PILATES FÜR SCHULTER UND NACKEN – Verspannungen im Schulter- & Nackenbereich kennt fast jeder. Es werden verschiedene Wahrnehmungsübungen und Trainingsbeispiele gezeigt, die Verspannungen lockern und die Schultergürtel gut organisieren und stabilisieren, um auf jede Ausgangssituation gut vorbereitet zu sein.

FUNCTIONAL FLOW MIT DEM THERABAND: SCHWERPUNKT RÜCKEN & HÜFTE – Schwerpunkt unterer Rücken und Hüfte – In diesem Workshop werden Übungen mit dem Theraband dynamisch und kraftvoll erarbeitet. Dabei legt der Fokus auf den unteren Rücken und die Hüfte.



KIRSTEN PRINZ

BAUCH RÜCKEN INTENSIV – Alles, was du brauchst, um schmerzfrei und aufgerichtet durch das Leben zu gehen: Vielseitiges, intensives Training aus einer stabilisierten Körpermitte

STRECH UND MOBILITY FLOWS – Du trainierst deine Beweglichkeit, mal dynamisch mit Schwerpunkt auf die Mobility deiner Gelenke, mal muskelübergreifend dehnend mit vielfältigen Dehnmethoden.

PILATES MEETS YOGA AUF UND MIT STUHL / HOCKER – Bekannte Pilates und Yoga Moves adaptiert, eignet sich auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Beweglichkeit.



ANITA BRAUNSDORF

PILATES MIT REDONDO PLUS – Ein Gerät mit großen Möglichkeiten. Der Redondo-Ball Plus motiviert und bereichert durch seine Labilität das Training der Stabilisationsfunktion der Rumpfmuskulatur, erschwert gleichzeitig auch viele Übungen und ermöglicht kraftvolles Training.

PILATES MIT DER ROLLE – Verspannungen in Rücken sind oft die Folge ein schwacher Rumpf und Bauchmuskulatur. Um der Körper zu stabilisieren und verklebte Faszien zu lösen, ist die Pilates-Rolle ein probates Hilfsmittel beim Workout.

FIT VON UNTEN NACH OBEN – Die Füße tragen uns durch unser Leben meist ohne dass sie erspüren auf welchem Untergrund wir uns bewegen. Eine Veränderung der Wahrnehmung, Kraft, Mobilität, Stabilität und Statik im Bereich der Füße mit Auswirkungen auf unseren gesamten Körper ist angesagt. Die Beweglichkeit und Stabilität unserer Wirbelsäule ist von großer Bedeutung. Mit verschiedenen Kleingeräten und auch mit Gewichten stärken wir die Füße, die Wirbelsäule und die umliegenden Muskeln an.



SIMONE MÜLLER

KAHA® – Bewegungsprogramm von Bernhard Jakszt, kombiniert Taiji, Qigong, Aroha® und Yoga. Langsame, fließende Bewegungen für Balance und Musik aus Neuseeland/Hawaii für Emotionen/Motivation. Kräftigt, dehnt, entspannt Muskelgruppen, fördert innere Ruhe, bietet sofortige Effekte

AROHA® – Faszinierendes Cardio-Workout mit kraftvollen und entspannenden Bewegungen. Stärkt die Mitte, fördert Zentriertheit und bietet Wohlgefühl. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet



NATASCHA GOHL

DISCO DANCE - BACK TO 80IES – Aus einfachen Aerobic Schritten lassen wir eine kleine Choreografie im Stil der 80 er Jahre entstehen. Disco Fieber pur!

MAMA MIA – Musical Dance

STRECHT & RELAX - RÜCKENWOHL IM FOKUS – Rückenwohl im Fokus

BARRE WORKOUT – ist ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining an der Ballett Stange (auch am Stuhl möglich). Das Stabilisieren über die Stange ermöglicht einen gezielten Fokus auf die Bein- und Gesäß-Muskulatur.

STEFANIE HEISE

VINYASA POWER YOGA – basiert auf der indischen Ashtanga Tradition und ist ein dynamisches, fitnessorientiertes Workout mit fließenden, atemsynchronen Bewegungen. Es erhöht das Energieniveau, löst Blockaden und erzeugt reinigende Wärme im Körper. Meditation in Bewegung fördert innere Harmonie.

PILATES MENTAL UND FLOW – Die Pilates Methode wird mit einem mentalen Ansatz verbunden, um in der heutigen stressigen, digitalisierten Zeit Entspannung zu fördern. Körperwahrnehmung, Entspannung, Atmung und das Umsetzen von Joseph Pilates' Körper-Geist-Methode stehen im Vordergrund. Fokus liegt auf eigenem Spüren, Einlassen und gemeinsamer Weiterentwicklung.

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Online-Anmeldung

Einfach und bequem könnt Ihr Euch zum **15. RTB GYMWELT-Convention** online anmelden

1. Unter **www.events.dtb-gymnet.de** oben rechts mit den persönlichen Zugangsdaten anmelden. Solltest du noch keinen Zugang haben, den Schritten unter „Anmelden ► Neuansmeldung“ folgen.
2. Unter Stichwort nach „15. RTB GYMWELT-Convention“ (auf genaue Schreibweise achten) suchen und dann auf „Buchungen“ klicken.
3. Teilnehmerbeitrag und Seminare aussuchen und buchen, dann auf „Weiter“ klicken.
4. Kontodaten und Rechnungsanschrift (falls abweichend) eingeben und SEPA-Mandat zum Einzug der Teilnehmergebühren erteilen, AGB's akzeptieren, dann „Zur Kasse“ klicken.
5. Alle Angaben überprüfen und Eingabe mit „Kostenpflichtig bestellen“ abschließen.
6. Du erhältst unmittelbar eine Buchungsübersicht an die von Dir hinterlegte E-Mail-Adresse. Du kannst nun selbst keine Änderungen mehr vornehmen.

Achtung! Erst wenn der Button „Kostenpflichtig bestellen“ gedrückt ist, ist die Buchung getätigt. Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personengebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden. Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbstständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Rheinischen Turnerbund beantragt werden, Kontaktdaten siehe vorne.

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwende nur ein Anmeldeformular pro Person (siehe Folgeseite). Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Erst der komplette Beitrag berechtigt zur Teilnahme am 15. RTB GYMWELT-Convention. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jede*r Teilnehmer*in erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeschluss.

Unbedingt beachten: Bitte trage auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die du besuchen möchtest.

Teilnahmebeitrag

Vollzeit-Programm inkl. Verpflegung (Buchung von jeweils 4 Kursen an dem Samstag und Sonntag)

Gymcard 150,00€

Regulär 160,00€

Tageskarte Samstag inkl. Verpflegung (4 Workshops)

Gymcard 85,00€

Regulär 95,00€

Tageskarte Sonntag inkl. Verpflegung (4 Workshops)

Gymcard 85,00€

Regulär 95,00€

Verpflegung: Mittagessen, Kaffee, Wasser und Snacks sind im Preis inbegriffen

Übernachtung

Die Landesturnschule bietet die Möglichkeit pro Nacht/ Person inkl. Abendessen und Frühstück zu einem Preis von 41,50€ in einem Doppelzimmer zu übernachten. Eine Buchung als Einzelzimmer können wir leider nicht ermöglichen aufgrund der begrenzten Anzahl der Zimmer. Den Wunsch nach einem Zimmernachbar kann gerne an dimou@rtb.de Vorab mit Name, Vorname gemeldet werden.

Den Übernachtungswunsch kannst du sowie bei der Onlinemeldung als auch bei der schriftliche Anmeldung ankreuzen bzw. auswählen.

AGB

Nach Buchungseingang erhältst du eine Anmeldebestätigung und zwei Wochen vor Beginn erfolgen weitere Informationen. Die Unterlagen werden per Mail verschickt.

Zahlung per SEPA-LASTSCHRIFT

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung bitte die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auf dem nebenstehenden Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle oder per mail an dimou@rtb.de senden. Bei Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Datum des Lastschrifteinzugs erfolgt spätestens zwei Tage nachdem die GYMWELT-Convention erfolgt ist.

Absagen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. geringe Teilnehmerzahl) den Termin abzusagen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Ausnahmefällen (z.B. bei Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung bzw. den Referenten eines Workshops ändern.



Rücktrittregelung RTB-Maßnahmen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen (Post oder E-Mail). Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Bei Abmeldungen bis zum 29. Tag vor Beginn der Maßnahme fällt eine Bearbeitungsgebühr von 15,-€ an.

Bei Abmeldungen zwischen dem 28. Und 8. Tag vor Beginn der Maßnahme fällt eine Stornogebühr von 50% der Teilnahmegebühren an.

Bei Anmeldungen ab dem 7. Tag vor Beginn der Maßnahme fällt eine Stornogebühr von 90% der Teilnahmegebühren an.

Bei Nichtteilnahme ohne Absage wird in jedem Fall die volle Teilnahmegebühren einbehalten.

Bei Absage mit Attest fallen 15,- € Stornogebühren an.

Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass mit der Anmeldung das Einverständnis zur Speicherung und Nutzung der Daten im Rahmen der Zweckbestimmung des Rheinischen Turnerbundes erklärt wird. Der Rheinische Turnerbund verpflichtet sich, die entsprechenden Daten im Sinne des gesetzlichen Datenschutzes sowie den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) zu behandeln.

Bild- und Filmmaterial

Der RTB wird ggf. bei einzelnen Lehrgängen und Veranstaltungen Fotos machen und / oder Videos aufnehmen, um diese für Verbands-, Presse- und Präsentationszwecke zu verwenden. Mit deiner Anmeldung wird das Einverständnis erklärt, dass Fotografien und / oder Videos, auf denen du erkennbar bist, in Publikationen und auf den Internetseiten des RTB veröffentlicht werden dürfen.



SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme Am 15. RTB GYMWELT-Convention 2024

Rheinischer Turnerbund e. V.
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach

Fax-Nr.: 0 22 02/20 03 - 90

E-Mail: dimou@rtb.de

Hinweis: Bei Fax-Anmeldungen bitte **unbedingt** einen schwarzen Stift verwenden und das Formular vollständig und in Druckschrift ausfüllen. Pro Formular bitte nur eine Person melden.

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	PLZ, Ort	Verein
Telefon	E-Mail	GYMCARD-Nummer

Teilnahmebeitrag

	Gymcard-Preis	Regulärer Preis	Übernachtung inkl. Abendessen & Frühstück pro Nacht 41,50 € pro Person
Vollzeit-Programm inkl. V.	☐ 150,00€	☐ 160,00€	☐ Freitag bis Samstag (13.-14.09.)
Tageskarte Samstag inkl. V.	☐ 85,00€	☐ 95,00€	☐ Samstag bis Sonntag (14.-15.09.)
Tageskarte Sonntag inkl. V.	☐ 85,00€	☐ 95,00€	

Workshops Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops (bitte Workshopnummern ankreuzen):

Samstag 14.09.24

☐ [SA 101]	☐ [SA 102]	☐ [SA 103]	☐ [SA 104]
☐ [SA 201]	☐ [SA 202]	☐ [SA 203]	☐ [SA 204]
☐ [SA 301]	☐ [SA 302]	☐ [SA 303]	☐ [SA 304]
☐ [SA K01]	☐ [SA K02]	☐ [SA K03]	☐ [SA K04]

Sonntag 15.09.24

☐ [SO 101]	☐ [SO 102]	☐ [SO 103]	☐ [SO 104]
☐ [SO 201]	☐ [SO 202]	☐ [SO 203]	☐ [SO 204]
☐ [SO 301]	☐ [SO 302]	☐ [SO 303]	☐ [SO 304]
☐ [SO K01]	☐ [SO K02]	☐ [SO K03]	☐ [SO K04]

Datenschutzerklärung

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, EMail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb des Deutschen/ Rheinischen Turnerbundes verwendet werden. Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/Datenschutz-GymNet.pdf>.

SEPA-Lastschriftmandat:

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE 88 RTB 000 00 26 03 82

Angaben zum Kontoinhaber (SEPA – Lastschriftmandat) Ich ermächtige/Wir ermächtigen den Rheinischen Turnerbund, einmalig die Lehrgangsgebühr(en) per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rheinischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnehmergebühren werden eine Woche vor Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto eingezogen.

Kontoinhaber	Kreditinstitut
IBAN	D E
BIC/Swift	Beides findest du auf deinem Kontoauszug
Datum	Unterschrift

☐ Ja, ich bin an Veranstaltungs- und Lehrgangsinformationen des Rheinischen Turnerbundes interessiert und damit einverstanden, wenn mir diese per E-Mail oder Post zugeschickt werden (Widerruf jederzeit möglich).

