

# GYMWELT

## 10. Frankfurter Fitness • Aerobic • Dance Convention

21./22. August 2010



Wir freuen uns  
auf euch!



FTG  
Frankfurt  
[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)



J. W. Goethe-Universität

STADT  FRANKFURT AM MAIN

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

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

### Allen ein herzlich Willkommen zur Jubiläums Convention!

Nunmehr zum zehnten Mal ist die Mainmetropole Gastgeber einer weit über seine Stadtgrenzen inzwischen bekannten Convention, die in den vergangenen Jahren mehr als 5.000 Teilnehmer regelmäßig besucht haben. Praxisnahe Bildung, neue Innovationen, neue Motivationen – das war und ist die Philosophie der Frankfurter Veranstaltung.

Das breit aufgestellte Themenspektrum ist in diesem Jahr auf die Bereiche Fitness, Aerobic und Dance ausgerichtet. Unter knapp 50 verschiedenen Workshops können die Teilnehmer auswählen. Das sorgfältig ausgewählte nationale Referententeam und die Gäste aus dem Ausland werden wieder alles daran setzen, um mit den neuesten Choreografien, spannenden Fitnessgeräten sowie modifizierbaren Kursstunden die Teilnehmer zu begeistern.

Brandneu wird das auf der FIBO 2010 vorgestellte „ZUMBA“-Konzept in Frankfurt erstmalig präsentiert. Erlebt die Magie, die hinter „ZUMBA-Fitness“ steckt und die ZUMBA-Expertin Sunny Lacrux aus Kolumbien. Mit „Rücken FLOW“ stellt Gunda Slomka ihr international erfolgreiches Rückenfitness-Programm vor. Neben diesen und anderen Neuheiten stehen natürlich auch bekannte Trends und Themen wie AROHA®, DrumsAlive®, FLOWIN®, Flexibar®-Fitness, FlowTonic® u.a. auf dem Programm. Und dann gibt es natürlich jede Menge Step-Aerobic und Dance-Angebote mit Spitzenpresentern wie Balázs Füzessy, José Martinez, Julian Crespo, Christiane Reiter, Chris Harvey, Miranta Tzivras und vielen mehr!

Wir alle wissen, dass vor allem die Qualität, die Kreativität und die Professionalität der Referenten zum Gelingen einer solchen Veranstaltung beitragen. Das TOP-Referententeam, das für die 10. Convention eingeladen wurde, wird die Teilnehmer nachhaltig motivieren und so zu einer kreativen Umsetzung im Verein beitragen. Qualität und Kompetenz sind unser gemeinsamer Anspruch, der Ihnen als Teilnehmer garantiert, ihr Angebot im Verein, im Studio oder in der Schule auf einem modernen und aktuellen Kurs zu halten.

Ein besonderer Höhepunkt wird am Sonntag, den 22. August die MASTERCLASS

### „Happy Birthday Frankfurt“

mit allen Referenten der Convention und allen Teilnehmern werden  
– das große Dankeschön an alle und für alle.



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



**Rolf Dieter Beinhoff**  
Präsident des  
Hessischen  
Turnverbandes



**Joachim Schneider**  
Vorsitzender der  
FTG Frankfurt



**Dr. Rolf Krischer**  
Akademischer  
Direktor des Zentrums  
für Hochschulsport

Das Programmheft zum Downloaden  
finden Sie unter:

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

[www.htv-online.de](http://www.htv-online.de)

[www.ftg-frankfurt.de](http://www.ftg-frankfurt.de)

### Highlights der Convention

#### • Großes „Convention Warm-up“

Samstag, 21. August 2010

ab 9.30 Uhr, Halle 1

#### • MASTERCLASS – Happy Birthday Frankfurt

Sonntag, 22. August 2010,

13.15 – 14.45 Uhr Halle 1

#### • Fachmesse

Auch in diesem Jahr erwartet die  
Teilnehmer eine Fachmesse im  
Gelände der J.W. Goethe Universität.  
Dort finden Sie Sportbekleidung,  
Sportschuhe, Kleingeräte, Fach-  
literatur und Musik.

### Besuchen Sie uns!

#### Öffnungszeiten:

Samstag, 21. August von 9.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 22. August von 9.00 – 17.00 Uhr

### Vorankündigung!

**Kongress 2010 –**  
**TURNEN IST...**  
**in Darmstadt**



**vom 19. – 21. November 2010**

Näheres hierzu auf Seite 9

# Unsere Referenten



**Michaela Busch**  
Yoga- und Pilateslehrerin, Ausbilderin für BodyMind-Spirit, Beraterin und Expertin für ROBINSON Events, internationale Referentin



**Bernhard Jakszt**  
Entwickler von AROHA®, Inhaber der Ausbildungsschule „Aroha Academy International“, langjähriger Ausbilder und internationaler Presenter



**Markus Schweppe**  
Internationaler Presenter, Ausbilder & Referent für Aerobic, Fitness & Dance, Personal Coach



**Julian Crespo**  
Internationaler TOP-Presenter, Reebok Trainer, Aero-Classic Trainer, Step Master Trainer



**Sunny Lacruz**  
Tanzlehrerin, Choreografin, professionelle Showtänzerin, ZUMBA®-Trainerin, Mitglied u. a. beim kolumbianischen Nationalballett und Tropical Dance



**Gunda Slomka**  
Sportwissenschaftlerin, internationale Presenterin, Stretching Expertin, TOGU-„BeComplete“ Master Educator, Entwicklung „Athletic Rituals®“



**Henning Fründt**  
Thera-Band® Academy, Personal Trainer und Konditionstrainer, Ausbilder im Group-Fitness-Bereich, FLOWIN® Master-Trainer



**José Martinez**  
Referent des DTB, Diplomatänzer, International Presenter, Ausbilder, Erfinder des Konzeptes „DANCE REGGAE“, Tänzer und Choreograph



**Miranta Tzivras**  
Sportwissenschaftlerin, Step-Master und Dance-Elite Instructor, Referentin und Presenterin für Aerobic, Step und Dance



**Balázs Füzessy**  
Nike Master Trainer, internationaler Presenter, IFAA B-Lizenz, Dance Aerobic Elite Instructor, Step diploma of IFAA



**Corinna Michels-Plum**  
Master-Ausbilderin Group-Fitness, Referentin TOGU, Pilates-Trainerin, Diplom Stretching Instructor



**Adriano Valentini**  
A-lizenzierter Aerobic- und Step-Instructor, Workshop-leiter und internationaler Presenter für Step und Aerobic, Studioleiter



**Chris Harvey**  
DTB-Ausbildungsleiter GroupFitness, DTB-Master-Ausbilder, TOGU-„BeComplete“ Educator, NLP-Coach, Buchautor



**Tatjana Müller**  
Deutsche Vizemeisterin in der Kategorie New Comer Hip Hop, Backgroundtänzerin in diversen Musikvideos



**Frauke Winkler**  
DTB-Ausbilderin, DTB Group Fitness-Master Trainerin, Drums Alive® Master Instructor, TOGU-„BeComplete“ Master Educator



**Michaela Holle**  
internationale Presenterin, NIKE Top Athletin, Sportphysiotherapeutin



**Andra Noack**  
Diplom-Tanzpädagogik-Studium an der Palucca Schule Dresden, Engagements als Tänzerin im In- und Ausland, Choreografin



**Sharon Jackson**  
DTB-Ausbilderin, Sportlehrerin, DTB Group Fitness-MasterTrainerin, Drums Alive® Master Instructor, TOGU-„BeComplete“ Master Educator



**Christiane Reiter**  
Ausbilderin DTBdance★, Europas erfolgreichste Hip Hop Dance Lehrerin, Choreografin, Expertin video dance styles



# Übersicht

4

Samstag, 21. August 2010

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 6	Halle 7	Sportfabrik
9.30 – 10.00 Uhr Convention Warm-up – Halle 1 9.30 – 10.00 Uhr							
10.30 – 11.45	<b>WS 101</b> Stepology <i>Balázs Füzessy</i>	<b>WS 401 **</b> GymstickTM <i>Henning Fründt</i>	<b>WS 402</b> Workout Vital <i>Chris Harvey</i>	<b>WS 102</b> 3/4 Step <i>Adriano Valentini</i>	<b>WS 403 **</b> FlowTonic® Power <i>Michaela Busch</i>	<b>WS 404</b> FLEXI-BAR® – next Level <i>Michaela Holle</i>	<b>WS 501</b> ZUMBA®  <i>Sunny Lacrux / Markus Schweppe</i>
12.15 – 13.30	<b>WS 103</b> Easy Step <i>Chris Harvey</i>	<b>WS 201</b> JM Dance Aerobic <i>José Martinez</i>	<b>WS 405</b> Bauch, Beine & Po – der Klassiker <i>Adriano Valentini</i>	<b>WS 406 **</b> ARTZT vitality® Bioswing <i>Henning Fründt</i>	<b>WS 301</b> TM Groove <i>Tatjana Müller</i>	<b>WS 407</b> XCO® Shape <i>Michaela Holle</i>	<b>WS 202</b> Schweppy Hour – Latin Style <i>Markus Schweppe</i>
Mittagspause							
15.00 – 16.15	<b>WS 104</b> Crazy Step <i>José Martinez</i>	<b>WS 203</b> Be Schweppy Beatz <i>Markus Schweppe</i>	<b>WS 408 **</b> TOGU® Jumper – Spring Dich fit! <i>Sharon Jackson / Frauke Winkler</i>	<b>WS 409 **</b> Flowin® – Basic <i>Henning Fründt</i>	<b>WS 302</b> Lyrical Jazz <i>Andra Noack</i>	<b>WS 410 **</b> FlowTonic® Spirals & Waves <i>Michaela Busch</i>	<b>WS 204</b> Good Vibrations <i>Balázs Füzessy</i>
16.45 – 18.00	<b>WS 105</b> All about Step <i>Balázs Füzessy</i>	<b>WS 205</b> New Generation Aerobic <i>Chris Harvey</i>	<b>WS 502</b> DrumsAlive® – Powerbeats <i>Sharon Jackson / Frauke Winkler</i>	<b>WS 411 **</b> PowerChi 3/4 <i>Michaela Busch</i>	<b>WS 303</b> JazzDance Creativ <i>Andra Noack</i>	<b>WS 206</b> Easy Aerobic <i>Adriano Valentini</i>	<b>WS 503</b> AROHA® <i>Bernhard Jakszt</i>

Sonntag, 22. August 2010

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 6	Halle 7	Sportfabrik
9.00 – 10.30	<b>WS 106</b> Step journey <i>Julian Crespo / Chris Harvey</i>	<b>WS 207</b> Dance Reggae <i>José Martinez</i>	<b>WS 412 **</b> feelRedondo® <i>Gunda Slomka</i>		<b>WS 304</b> Jazz n' Love <i>Christiane Reiter</i>	<b>WS 413</b> Athletic Flow <i>Corinna Michels-Plum</i>	
10.45 – 12.15	<b>WS 107</b> JC Step <i>Julian Crespo</i>	<b>WS 305</b> Dance Cocktail <i>José Martinez</i>	<b>WS 414 **</b> Bewegter Rücken – Flows <i>Gunda Slomka</i>	<b>WS 415</b> Athletic Moves <i>Corinna Michels-Plum</i>	<b>WS 306</b> Jazzy Hip Hop <i>Miranta Tzivras</i>	<b>WS 416 **</b> TOGU FT-Zirkel <i>Sharon Jackson / Frauke Winkler</i>	
Mittagspause							
13.15 – 14.45	<b>WS 600</b> <b>MASTERCLASS – Happy Birthday Frankfurt</b> Halle 1 <i>Miranta Tzivras, Christiane Reiter, Corinna Michels-Plum, Gunda Slomka, Frauke Winkler, Sharon Jackson, Chris Harvey, Julian Crespo &amp; José Martinez</i>						
15.00 – 16.30	<b>WS 417**</b> Stretch Flow Motion <i>Gunda Slomka / Corinna Michels-Plum</i>	<b>WS 208</b> Latin Dance <i>Julian Crespo</i>	<b>WS 108</b> Step Explosion! <i>Miranta Tzivras</i>		<b>WS 307</b> VideoclipDance <i>Christiane Reiter</i>	<b>WS 418</b> Asymmetric Workout <i>Chris Harvey</i>	

Step-Aerobic / Variationen
  Aerobic / Dance Aerobic
  Dance
  Workout / Variationen
  Trends
  Happy Birthday

\*\* Pluspunkt-Workshop

# Workshops

## Step Aerobic

WS 101 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45

### Stepology

Tap free. Multilevelsystem und Split. Das sind die Herausforderungen der neuen Instructor Generation. Lass Dich von Balázs und seinem Temperament mitreißen!

Balázs Füzessy

WS 102 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45

### ¾ Step

Step mal ganz anders ... nicht im 4/4 Takt wie gewohnt, sondern im ¾ Takt. Hierbei ergeben sich erstaunlich viel neue und kreative Schrittkombinationen – mit sehr viel Power und Dynamik. Lass Dich ein auf diese neue Herausforderung!

Adriano Valentini

WS 103 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30

### Easy Step

„Viel schwitzen und wenig denken!“ So beschreiben immer mehr Kursteilnehmer ihren Wunsch in Bezug auf Step-Aerobic. Dazu braucht es abwechslungsreiche Schrittfolgen, einen exzellenten Aufbau und Feingefühl bei der Dosierung von solchen Extras, die für eine interessante Stunde sorgen und Deine Teilnehmer begeistern.

Chris Harvey

WS 104 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15

### Crazy Step

In dieser Stunde kannst Du alles vergessen und so richtig ausflippen. Das Motto lautet nicht umsonst: „be crazy!“. Verrückte Bewegungen zu heißer Musik – dieses „Spektakel“ darfst Du Dir nicht entgehen lassen.

José Martinez

WS 105 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00

### All about Step

Du wirst von der Harmonie der fließenden Bewegung und der ausgefallenen Musik ergriffen sein. Choreografie und Dance Step zum Genießen sind das Ziel!

Balázs Füzessy

WS 106 So, 22.08.10 09.00 – 10.30

### Step journey

In diesem Kurs ist sicher: Chris und Julian werden Euch so richtig einheizen. Erlebt die faszinierende Kombination dieser beiden Top-Presenter.

Julian Crespo / Chris Harvey

WS 107 So, 22.08.10 10.45 – 12.15

### JC Step

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 mitreißen.

Julian Crespo

WS 108 So, 22.08.10 15.00 – 16.30

### Step Explosion

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

Miranta Tzivras

## Aerobic / Dance Aerobic

WS 201 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30

### JM Dance Aerobic

Die Stunde bei der man einfach mitmachen muss! Coole House Musik mit faszinierenden Moves – fühle Deinen Körper vibrieren! Fühle den Beat, fühle die Energie, hebe mit viel Spaß ab!

José Martinez

WS 202 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30

### Schweppy Hour – Latin Style

Lust auf was anderes? Salsa, Samba oder Merengue? Dann bist Du bereit für diese Stunde! Lateinamerikanische Rhythmen bringen Deine Schultern, Hüften und natürlich auch den Po zum Wackeln. Have fun & shake it!

Markus Schweppe

WS 203 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15

### Be Schweppy Beatz

Schweppy zeigt Dir eine noch nie dagewesene Symbiose aus Hip Hop, Jazz, Aerobic & House! Einfach genial. Dieser Workshop lässt keine Wünsche offen!

Markus Schweppe

WS 204 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15

### Good Vibrations

Lass Dich führen und die Energie wird in Dir fließen, gib Dein Bestes und Musik und Rhythmus werden Deine Bewegungen lenken. Keine großen Regeln, nur einfache Bewegung und Basiselemente, die zu einem große Finale werden.

Balázs Füzessy

WS 205 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00

### New Generation Aerobic

Es ist an der Zeit, die Aerobic-Stunde ins hier und jetzt zu holen! Chris zeigt Dir mit Liebe zum Detail, den richtigen Akzenten und eine Vielfalt an Bewegungsmustern eine Aerobic-Stunde zum Genießen. Unsere Teilnehmer sind schon längst für Aerobic wieder zu haben – bist Du es auch?

Chris Harvey

WS 206 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00

### Easy Aerobic

Einfache Schrittfolgen, die trotzdem abwechslungsreich und kreativ sind, werden Dich in dieser Aerobic-Stunde begeistern. Adriano zeigt anhand einfach umzusetzender Variationen tolle Ideen für Einsteigerkurse.

Adriano Valentini

WS 207 So, 22.08.10 09.00 – 10.30

### Dance Reggae

Dance Reggae – eine faszinierende Kombination von Elementen des Reggae und des Hip Hop, getanzt auf eine Mischung sonnenwarmer Jamaikaklänge und schneller Hip Hop Beats. Diese Stunde kombiniert den Style des Dance Reggae mit Street Latin Moves – lass Dich überraschen!

José Martinez

WS 208 So, 22.08.10 15.00 – 16.30

### Latin Dance

Julian entführt Dich mit seiner Leidenschaft für Musik und Bewegung in seine Welt des Temperaments und der Rhythmen. Mit viel Fantasie und Ausdrucksstärke präsentiert er eine Choreografie, die Dich einfach nur mitreißt!

Julian Crespo



# Workshops

6

## Dance

**WS 301 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30**

### TM Groove

In dieser Stunde erwartet euch Tanzen pur. Eine Kombination aus Funk Styles, Breakdance und Hip Hop wird euch richtig einheizen und begeistern. Diese Choreografie wird man nicht so schnell vergessen!

**Tatjana Müller**

**WS 302 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15**

### Lyrical Jazz

Elegante, weiche Bewegungen wechseln sich mit harten Akzenten ab und erzeugen damit einen ästhetischen Tanz, der vielfältige Emotionen erzeugt. Dieser Tanzstil ist eine Mischung aus Modern Dance, JazzDance und klassischem Ballett.

**Andra Noack**

**WS 303 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00**

### JazzDance Creativ

Wer Musik und Rhythmus im Blut hat, ist beim JazzDance ganz in seinem Element und kann seiner Energie freien Lauf lassen. Neben den klassischen Jazzbewegungen werden auch Hip Hop und Modern Dance Elemente einfließen.

**Andra Noack**

**WS 304 So, 22.08.10 09.00 – 10.30**

### Jazz 'n' Love

Smoother, fließendende Jazzmoves im L.A. Style – crazy, sexy, cool.

**Christian Reiter**

**WS 305 So, 22.08.10 10.45 – 12.15**

### Dance Cocktail

Erlebe den einzigartigen Mix aus Latin House, Dance Reggae, Reggaeton, Latino Rhythmen sowie Salsa und Merengue Grundschritte und deren Variationen. Geschüttelt – nicht gerührt!

**José Martinez**

**WS 306 So, 22.08.10 10.45 – 12.15**

### Jazzy Hip Hop

Miranta präsentiert in heißen R'n'B Rhythmen eine Choreographie à la MTV und VIVA. Nicht nur Hip Hop Freaks, sondern auch Jazz-Begeisterte kommen hier auf ihre Kosten.

**Miranta Tzivras**

**WS 307 So, 22.08.10 15.00 – 16.30**

### VideoclipDance

Es erwartet Dich eine Videoclip Choreografie, die einfach und für jeden nachvollziehbar ist – dancing like the STARS!

**Christiane Reiter**

## Workout / Variationen

**WS 401 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45**

### Gymstick™

Einfach effizient – Gymstick™. In diesem Kurs geht es um den Rumpf, das Zentrum unseres Körpers und seine Stabilisierung. Durch die einfache und schnelle Anpassung der Widerstände an die individuellen Fähigkeiten des Teilnehmers, bietet der Gymstick™ ein gesundheitsorientiertes Training für jede Altersstufe.

**Henning Fründt**

**WS 402 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45**

### Workout Vital

Ein komplexes Workout mit dem „Brasil“, einem kleinen Handgerät mit großer Wirkung. Tiefer liegende Muskulatur und die Stabilisatoren werden so optimal trainiert und der Körper individuell gefordert. Durch die sinnvolle Übungszusammenstellung auf mehreren Levels erzielt man überraschende Effekte.

**Chris Harvey**

**WS 403 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45**

### FlowTonic® Power

Bei diesem Übungsprogramm verbindet sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen. Geübt wird auf ein oder zwei gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in einem ausgewogenen Verhältnis ein Herz-Kreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining unterstützen.

**Michaela Busch**

**WS 404 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45**

### FLEXI-BAR® – next Level

In diesem Kurs erhältst du neben einer Übersicht der Grundübungen auch neue Impulse für das Workout mit dem FLEXI-BAR®.

**Michaela Holle** **FLEXI-SPORTS**

**WS 405 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30**

### Bauch, Beine & Po – der Klassiker

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

**Adriano Valentini**

**WS 406 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30**

### ARTZT vitality® Bioswing

Der Rumpf ist einer der wichtigsten Bereiche unseres Körpers! Die Fähigkeit sich stabil und ökonomisch fortzubewegen, hängt in entscheidendem Maße von einer guten Koordination und Kraft ab. Mit dem ARTZT vitality® Bioswing könnt Ihr diese Fähigkeiten effektiv trainieren. Durch die rhythmischen Impulse werden vor allem die tiefliegende Haltungsmuskulatur und das Nervensystem aktiviert, Verspannungen vorgebeugt und die Durchblutung gefördert.

**Henning Fründt**

**WS 407 Sa, 21.08.10 12.15 – 13.30**

### XCO® Shape

Ein intensives Kraft-Ausdauer-Training mit dem kleinen, aber hochwirksamen „XCO-Trainer“. Das dynamische Bewegen des XCO-Trainers schont die Gelenke und fördert die Regeneration des Bindegewebes. Durch das akustische Feedback haben wir mehr Motivation und Technik-Kontrolle.

**Michaela Holle**

**FLEXI-SPORTS**

**WS 408 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15**

### TOGU® Jumper – Spring Dich fit!

Spring Dich fit und erlebe ein neues Fitness-Training. Das Workout mit dem Jumper macht nicht nur Spaß, sondern trainiert hervorragend das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Explosiv- und Sprungkraft.

**Sharon Jackson / Frauke Winkler** **TOGU®**

**WS 409 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15**

### Flowin®

FLOWIN® bietet ein effizientes und leicht verständliches Ganzkörpertraining. Das Prinzip basiert auf dem Reibungsverhalten zwischen den Pads und der Plattform. Du kontrollierst dein Training durch die Kombination aus Krafteinsatz (Druck auf die Pads) und Bewegung (Geschwindigkeit, Bewegungsamplitude etc.). So können je nach Fitnesslevel individuell die Übungen angepasst werden. FLOWIN® hilft, gewünschte Ziele zu erreichen – Beweglichkeit, Stabilität, Kraft oder Schnelligkeit. Erlebe eine neue Herausforderung!

**Henning Fründt**

**ARTZT**  
Institute für Sport und Gesundheit

# Workshops

WS 410 Sa, 21.08.10 15.00 – 16.15

## FlowTonic® – Spirals & Waves



Kraftvolle und gleichzeitig geschmeidige Bewegungen mit den FlowTonic® Pads. Das Training beansprucht Muskeln und Muskelgruppen bei gleichzeitiger Stabilisation der Körpermitte. In dieser Stunde fördern wellen- und spiralförmige Bewegungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und setzen neue Reize.

Michaela Busch



WS 411 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00

## PowerChi ¼



Das dynamische PowerChi eröffnet in ganz besonderer Weise eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Mit traditionellen Low Impact Schritten wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert, die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie der Energiefluss im Körper erhöht. Lass dich ein auf die lockernden, schwingenden und natürlichen Bewegungen, die Freude und Lebendigkeit widerspiegeln.

Michaela Busch

WS 412 So, 22.08.10 09.00 – 10.30

## feelRedondo®



Eine dynamische Stunde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, die durch die präzise Auswahl der Übungen und klar gesteuerte Trainingsreize über das Levelsystem zu besonderer Effizienz führt.

Gunda Slomka



WS 413 So, 22.08.10 09.00 – 10.30

## Athletic Flow

Allein die Musik prägt schon den Charakter von Athletic Flow. Im ¼ Takt fließen alle Bewegungen weich ineinander und ermöglichen Dir ein „Abtauchen“ in die Bewegung. Athletic Flow löst Verspannungen, ist ein sanftes Beweglichkeitstraining, mobilisiert und versorgt Gelenke, richtet auf und verleiht Energie und Kraft.

Corinna Michels-Plum

WS 414 So, 22.08.10 10.45 – 12.15

## Bewegter Rücken – Flows



Ein intensives, fließendes Bewegungserlebnis – ein Trainingskonzept zur Verbesserung der Körperhaltung und Stabilität. Fließende Bewegungen greifen ineinander, lassen FLOWS entstehen. FLOWS, die ein weiches, bewusstes und trotzdem intensives und effektives Training ermöglichen.

Gunda Slomka

WS 415 So, 22.08.10 10.45 – 12.15

## Athletic moves

Ein innovatives und effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung und der Stabilität der Gelenke. Trainiert wird in Bewegungsritualen, die jedem Teilnehmer nach dem Erlernen der Bewegungsverbinding das Üben im eigenen Rhythmus und an den eigenen Grenzen ermöglicht.

Corinna Michels-Plum

WS 416 So, 22.08.10 10.45 – 12.15

## TOGU FT-Zirkel



Functional Training (FT) ist derzeit in aller Munde. Diese ganzheitliche Trainingsmethode ermöglicht die gleichzeitige Beanspruchung aller Elemente der körperlichen Fitness. FT fördert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Flexibilität sowie Stabilität.

Sharon Jackson / Frauke Winkler



WS 417 So, 22.08.10 15.00 – 16.30

## Stretch Flow Motion



Diese Stunde ist der perfekte Tagesabschluss eines anstrengenden Kongress-tages. Sanfte, weiche, fließende Bewegungen sorgen für eine schnelle Regeneration deiner Muskeln. Die Dehnungen gehen fließend ineinander über, geben dir die Zeit, dich in deinen Körper hinein zu spüren und über Dehnungen und Mobilisationen zu entspannen. Du wirst entspannt, aufgerichtet, frei in deinen Gelenken und mit viel frischer Energie aus dieser Stunde kommen!

Gunda Slomka / Corinna Michels-Plum

WS 418 So, 22.08.10 15.00 – 16.30

## Asymmetric workout



Ein zukunftsweisendes Workout-Training mit Übungen, die so konzipiert sind, das Ober- und Unterkörper sowie linke/rechte Körperseite asymmetrische Bewegungen ausführen. So integrierst du die Fähigkeit den Rumpf zu stabilisieren, trainierst Alltagsgerecht und deckst Schwächen in Muskelketten auf.

Chris Harvey

## Trends und Highlights

WS 501 Sa, 21.08.10 10.30 – 11.45

## ZUMBA®

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

Sunny Lacrux / Markus Schwappe

WS 502 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00

## Drums-Alive® – Powerbeats

Fühle den Rhythmus, spüre die Kraft der Trommeln, aktiviere all deine Sinne und du wirst begeistert sein von diesem Workout. Das Vibrieren der Percussions und die Power der Trommeln versetzen jeden Teilnehmer in einen Rausch aus positiver Energie. Drums-Alive® aktiviert nicht nur Herz-Kreislauf, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, sondern baut auch Stress ab und fördert nachhaltig die Konzentration.

Sharon Jackson / Frauke Winkler



WS 503 Sa, 21.08.10 16.45 – 18.00

## AROHA®

Ein effektives Ganzkörperworkout im ¼ Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

Bernhard Jakszt



WS 600 So, 22.08.10 13.15 – 14.45

## MASTERCLASS – Happy Birthday Frankfurt

Hier treffen sich alle unsere Top-Presenter und bieten Dir eine einmalige Mischung aus Dance, Fun und Show. Feiert mit uns das 10-jährige Jubiläum der Frankfurter Convention! Mit dabei sind:

Miranta Tzivras, Christiane Reiter, Corinna Michels-Plum, Gunda Slomka, Frauke Winkler, Sharon Jackson, Chris Harvey, Julian Crespo & José Martinez

# Der Weg zu spannenden Weiterbildungen!

**DANCE · AROHA® · Indian-Balance® · Drums-Alive® · Yogadancing®**

## Weiterbildung zum Instructor

Die seit 2010 in der DTB-Akademie angebotenen Instructor-Weiterbildungen bieten einen umfassenden Einblick in trendige Themen. So können Sie sich zum Experten in diesen Fachgebieten entwickeln, Ihre Kursangebote durch attraktive Inhalte, Motivation und Kreativität bereichern. Mit dieser Kompetenz zählen Sie dann zu den Trendsettern Ihrem Verein/Studio.

### AROHA®-Instructor/in

In dieser Ausbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen, einem attraktiven Body-Mind-Training. Ausdrucksstarke, kraftvolle werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout. Speziell dafür komponierte Musik im ¾ Takt lässt sehr schnell den motivierenden Flow dieses Programms spüren.

Entwickelt von Bernhard Jakszt.



### Drums-Alive®-Instructor/in

Der neue Trend im Groupfitness etabliert sich derzeit in vielen Ländern der Erde. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache dynamische aerobische Bewegungen mit dem pulsierenden Schlagen von Trommelstäben auf große Sitzbälle. Drums-Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische und mentale Fitness. Das Programm ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich.

Entwickelt von Carrie Ekins.



### Yogadancing®-Instructor/in

Yogadancing® ist reine Freude am Tanzen nach multikultureller Musik. Sowohl die Rhythmen als auch die ritualisierten Bewegungen führen zur aktiven Entspannung und bieten dem Teilnehmer einen leichten Einstieg in meditative Erfahrungen. Wecken der Kundalini-Energie, der Körper wird angeregt, der Geist leistungsstark, die Emotionen ausgeglichen, die Seele erweckt – der Mensch wird fit!

Entwickelt von Miriam Wessels.



### Indian-Balance®-Instructor/in

Eintauchen in die Welt von Indian Balance mit einem speziellen Bewegungsprogramm und speziellen indianischen Musikklangen. „Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“ – das fließende indianische Body&Mind Workout ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, dessen Ziel darin besteht, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Das Workout lässt unterschiedliche Level zu und kann in vorhandene Programme integriert werden.

Entwickelt von Christian de May.



### DTBdance★-Trainer/in

Dance im DTB – ein Markenzeichen unserer Vereinsangebote! Moderne Tanzstile wie Hip Hop, Videoclip Dance, Jazz Funk, Funky Moves sind gefragter denn je. Besonders die jüngere Generation möchte die coolen Moves nachtanzen. Die Nachfrage nach Kursen ist riesig und bedarf motivierter Trainer. Mit der Weiterbildung zum DTBdance★-Trainer erhalten Sie das wichtigste „Rüstzeug“, lernen Bewegung als Dance zu spüren, um es dann an eigene Teilnehmer weitergeben zu können. Dance ist lifestyle – hier wird es vermittelt.

Entwickelt von Christiane Reiter & Tom Woll.



**10 Jahre Fitness · Aerobic · Dance Convention in Frankfurt!**  
Feiern Sie mit uns und erleben Sie die Ausbildungen in neuen Dimensionen.

Bei Interesse an einer Weiterbildung wenden Sie sich an:

**Deutscher Turner-Bund**

Otto-Fleck-Schneise 8 • 60528 Frankfurt

Tel. 0 69/6 78 01-204 • Fax 0 69/6 78 01 99-204

E-Mail: kongress@dtb-online.de

Umfassendere Hinweise zu den Weiterbildungen erfahren Sie unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

## Mit Tradition und Kreativität zu intelligenten Fitnessgeräten

Trainieren und Spielen ohne großen Materialeinsatz. Diese Idee macht sich TOGU, Hersteller von luftgefüllten Sport- und Trainingsgeräten, nun seit 50 Jahren zum Leitsatz. Heute ist das oberbayerische Familienunternehmen vor allem bei Spitzensportlern ein Synonym für Qualität und Innovation aus eigenem Lande. Ob Jumper®, Aero-Step®, Dynair Ballkissen® oder Powerball® ABS – die Produkte von TOGU überzeugen durch einfache Anwendung und nachhaltige Wirkung. Sie erlauben ein optimales sensomotorisches Training und werden zudem in vielen Ausbildungskonzepten bzw. Workshops eingesetzt, u.a. in den eigens entwickelten Bewegungskonzepten TOGU FT-Zirkel oder Jumper – Spring Dich fit. Der Deutsche Turner-Bund ist im Ausbildungsbereich einer der wichtigsten Partner von TOGU. Basis dieser Kooperation sind die gemeinsamen Werte Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und Respekt.

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



Rosbacher Mineralwasser ist für das 2:1 Ideal, das einzigartige Verhältnis von Calcium zu Magnesium, bekannt. Der doppelt so hohe Gehalt an Calcium gegenüber Magnesium ermöglicht eine optimale Mineralstoffaufnahme und unterstützt damit die so wichtige Versorgung des Körpers mit diesen Mineralstoffen. Daher ist die Marke Rosbacher aus ernährungsphysiologischer Sicht das ideale Mineralwasser, um bei sportlichen Aktivitäten den Mineralstoff- und Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen. Schon allein aus diesem Grund bilden Rosbacher und der DTB eine langjährige und bewährte Partnerschaft.

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



Die Sport-Thieme GmbH ist einer der führenden Sportversender für Schulen, Behörden und Vereine. Die Produktpalette umfasst über 15.000 Sportartikel. Neben traditionellen Sportgeräten finden sich auch Therapie- und Psychomotorikartikel im Produktsortiment. Seit über 60 Jahren entwickelt und fertigt Sport-Thieme Sportgeräte für das In- und Ausland. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Planung und Einrichtung von Sportstätten sowie die Wartung und Revision von Turnhallen. Sport-Thieme wünscht viel Spaß bei der 10. Frankfurter Fitness • Aerobic • Dance Convention.

[www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)



Im Geschäftsbereich Veranstaltungstechnik bietet die PETER DRESSEL Unternehmung Lichttechnik, Beschallungstechnik und Bühnentechnik für alle Arten von Events sowie innovative Präsentationstechnik, die vor allem bei Messen, Hauptversammlungen und Kongressen eingesetzt wird. Dazu kommen neben der konzeptionellen Entwicklung des Projekts auch die Betreuung während der Veranstaltung und die logistische Abwicklung.

[www.dressel-event.de](http://www.dressel-event.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 lindernenden 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)



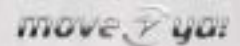
Die novacare® gmbh, seit 20 Jahren bekannt durch den Vertrieb der SISSEL® Gesundheits- und Wellnessprodukte, bietet auch im Bereich des Pilates Body&Mind-Trainings ein attraktives Angebotsspektrum an: von umfangreichem Zubehör für das Pilates-Mattentraining über exklusive Pilates-Trainings-Geräte des renommierten US-Herstellers Balanced Body® bis hin zu kompletten Studio-Modellen. Als offizieller Ausrüster des DTB sorgt SISSEL® für die professionelle Ausstattung der DTB-Pilates-Kurse.

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



Seit der Gründung von MOVE YA! 1999 ist es unser Ziel Fitness Musik und DVDs zu produzieren, die optimal die Bedürfnisse der Trainer bedient. Der Trainer steht im Zentrum unserer Arbeit. Die Musik und die Choreos/ Trainingsideen sollen den Trainer in der Motivation der Teilnehmer unterstützen und einen perfekten Ablauf der Stunden garantieren. Basierend auf diesen Anforderungen produzieren wir nur hochqualitative Musik in Bezug auf Musikauswahl, Sound, Musikbogen und Verwendbarkeit sowie Choreos/Trainingsideen, die 1:1 umsetzbar sind und nachvollziehbar aufgebaut werden. Für uns ist wichtig, dass der Trainer zufrieden mit unseren Produkten ist. Überzeuge dich bitte selbst von unserem komfortablen Webshop unter [www.move-ya.de](http://www.move-ya.de). Hier kannst du in alle CDs/DVDS reinhören/-schauen.

[www.move-ya.de](http://www.move-ya.de)



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)



## Kongress 2010 – TURNEN IST ... vom 19. – 21. November 2010 in der Wissenschaftsstadt Darmstadt



Rund 300 Workshops, ein Eröffnungs- und Hauptvortrag, das große Abendbuffet, die mitreißende Turn-Gala sowie eine tolle Kongress-Party – das alles können Übungsleiter, Trainer und ehrenamtliche Entscheidungsträger erstmals gemeinsam beim Kongress 2010 – Turnen ist ... erleben. Die Themen des Kongresses sind so vielfältig wie das Turnen selbst: Fitness, Gesundheit, Kinderturnen, Management, Show, Spiel, Trend und Wettkampf. In Theorie und Praxis können die Teilnehmer die neuesten Entwicklungen für ihre eigenen Übungsstunden kennenlernen.

# Organisatorisches – Informationen zur Anmeldung

10

## Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zur 10. Frankfurter Fitness • Aerobic • Dance Convention online anmelden. Unter [www.kongresse.dtb-online.de](http://www.kongresse.dtb-online.de) gelangen Sie direkt zu unserem Online-Meldetool ([www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)).

## Folgende Schritte müssen Sie tätigen:

1. Anmeldung/Neuanmeldung (das Passwort wird automatisch per E-Mail zugesandt), 2. AGBs bestätigen, 3. Kontodaten eingeben, Einzugsermächtigung erteilen 4. Teilnehmerbeitrag buchen, 5. Workshops/Seminare aussuchen und buchen, 6. Kontoverbindung und Adresse prüfen, 7. unter Kosten: Button „**Verbindlich buchen**“ drücken – fertig!

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

**Hinweis:** Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personengebunden, d.h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden.

**Achtung:** Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Deutschen Turner-Bund unter folgender Adresse beantragt werden: Deutscher Turner-Bund, 10. Frankfurter Convention, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt, Fax 069/67801-99 204

**Anmeldeschluss für das Online-Verfahren ist der 10. August 2010.**

## Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular pro Person (siehe folgende Seite). Bei einer schriftlichen Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Diese Gebühr ist vom Convention-Teilnehmer selbständig auf die Conventiongebühr aufzuschlagen. Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der 10. Frankfurter Convention. Jeder Teilnehmer erhält zum **Termin des Anmeldeschlusses eine Buchungsbestätigung**.


## **NEU!** Gruppenrabatt 5+1

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 Einzelanmeldungen mit Gruppenvermerk zusammen einsenden). Hierbei entfällt die Bearbeitungsgebühr von jeweils 5,- €. Für die Einzugsermächtigung wird nur **eine** Kontoverbindung für alle Teilnehmer akzeptiert.

**Unbedingt beachten:** Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten. Bitte geben Sie jeweils auch die Nummern des Workshops ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Telefonische Anfragen können auch an die Kongress-Hotline 069/67801-204 gerichtet werden.

**Anmeldeschluss für die schriftliche Anmeldung ist der 10. August 2010.**

## Teilnehmergebühren

GYMCARD-Preis		Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
		16.07.10	10.08.10
1 Tageskarte		55,- €	65,- €
2 Tageskarte		90,- €	100,- €
Regulärer Preis		Frühbuchertarif	Normalbuchertarif
		16.07.10	10.08.10
1 Tageskarte		75,- €	90,- €
2 Tageskarte		135,- €	150,- €

Bearbeitungsgebühr bei schriftlicher Anmeldung 5,- €.

## Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 10. August 2010 möglich. Bei Rücktritt nach dem 10. August 2010 ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.

## Veranstaltungsort

Sporthallen der J.W. Goethe-Universität, Ginnheimer Landstraße 39, 60487 Frankfurt sowie die Sporthalle in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47.

## Conventionbüro/Check-in

Das Conventionbüro befindet sich in der J.W. Goethe-Universität, Ginnheimer Landstraße 39, 60487 Frankfurt.

Öffnungszeiten: Samstag, 21. August 2010 von 8.00 – 19.00 Uhr  
Sonntag, 22. August 2010 von 8.00 – 17.00 Uhr

Die Teilnehmer-Unterlagen werden vor Beginn der Veranstaltung im Conventionbüro ausgegeben. Hotline während der Veranstaltung: 069/67801-204.

Verpflegungsmöglichkeiten gibt es in der Cafeteria der J.W. Goethe-Universität.

**GYMCARD-Inhaber** sind Vereinsmitglieder, die entweder als Trainer/Übungsleiter tätig sind oder sich im Verein ehrenamtlich oder hauptberuflich engagieren. Informationen hierzu unter [www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)

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

## Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Pro Tag werden 6 LE zur Lizenzverlängerung durch den Hessischen Turnverband anerkannt. Zur Verlängerung für alle DTB-Trainer-Zertifikate werden 6 LE pro Tag anerkannt. Die mit dem Pluspunkt-Gesundheit.DTB gekennzeichneten Workshops gelten zur Verlängerung des Qualitätssiegels und der 2. Lizenzstufe.



## Anmeldung

Bitte senden Sie die Anmeldung an: Deutscher Turner-Bund  
Stichwort: 10. Frankfurter Convention  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt

## Anreiseinformationen

### Vom Hauptbahnhof zur Sport-Universität (Kongressbüro/Check-in)

S-Bahn bis Hauptwache → U6/U7 Richtung Heerstraße/Hausen bis Station Kirchplatz → Buslinie 34 bis Haltestelle Sport-Uni.

### Von der Autobahn zur Sport-Universität

A5 bis Nordwestkreuz Frankfurt A66 → Richtung F.-Miquelallee → Abfahrt Ginnheim/Messe; → Richtung Messe/Hbf/Universität einordnen. Nach der Abfahrt gleich rechts in die Frauenlobstraße; diese durchfahren bis zur Ampel → rechts abbiegen und gleich wieder rechts Richtung Uni-Sportanlage.


## Parkmöglichkeiten

Vor der J.W. Goethe-Universität (ausgeschildert) vorhanden.

Veranstalter: **DTB und HTV**

Hiermit melde ich mich für die  
**10. Frankfurter Fitness • Aerobic • Dance Convention** am 21./22. August 2010 an:

**Teilnahmegebühren**

	GYMCARD-Preis 		Regulärer Preis	
	Frühbuchertarif 16.07.10	Normalbuchertarif 10.08.10	Frühbuchertarif 16.07.10	Normalbuchertarif 10.08.10
<b>1 Tageskarte</b>	<input type="checkbox"/> 55,- €	<input type="checkbox"/> 65,- €	<input type="checkbox"/> 75,- €	<input type="checkbox"/> 90,- €
<b>2 Tageskarte</b>	<input type="checkbox"/> 90,- €	<input type="checkbox"/> 100,- €	<input type="checkbox"/> 135,- €	<input type="checkbox"/> 150,- €

**Adresse**

Name	Vorname	Geburtsdatum
<hr/>		
Straße	PLZ/Ort	Verein
<hr/>		
Telefon	E-Mail	GYMCARD-Nr.
<hr/>		

**Ich möchte folgende Workshops besuchen**

Bitte unbedingt mit gültiger Workshopnummer ausfüllen. Bitte geben Sie auch Ihre 2. Workshopwahl an, um Ihnen im Falle einer Überbuchung eine Alternative anbieten zu können! Es gilt das Datum des Post- bzw. Faxeingangs der Anmeldung. (bitte Workshopnummern eintragen):

**Workshops**

Samstag, 21.08.10	1. Wahl	2. Wahl	Sonntag, 22.08.10	1. Wahl	2. Wahl
10.30 – 11.45 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	09.00 – 10.30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.15 – 13.30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	10.45 – 12.15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15.00 – 16.15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	13.15 – 14.45 Uhr	<b>WS 600</b>	
16.45 – 18.00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	15.00 – 16.30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Einzugsermächtigung**

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

**Teilnahmegebühr:** \_\_\_\_\_ €

Zzgl. schriftliche Bearbeitungsgebühr: 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. Bei Rücktritt nach dem 10. August 2010 ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

**Bitte senden Sie die Anmeldung an:**

Deutscher Turner-Bund, 10. Frankfurter Fitness • Aerobic • Dance Convention,  
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

**Fax 069/67801 99 204**

Entscheiden Sie sich für die mit dem AGR Gütesiegel  
ausgezeichneten Produkte:



**Powerball® ABS® Serie**



**Aero - Step® XL**

**Dynair®  
Ballkissen® XXL**



**Jumper®**



Das AGR Gütesiegel steht für  
Funktionalität und Qualität

ÖKO-TEST beurteilt das AGR-Gütesiegel  
mit Gesamturteil „sehr gut“!

Gepflicht und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-ev.de

**TOGU Gebr. Obermaier oHG**

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham - Fon: +49 (0) 80 51 - 9038-0 • Fax: +49 (0) 80 51 - 37 45 • e-mail: info@togu.de

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

**GYMWELT** 

**Impressum**

Herausgeber:  
Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main  
Tel. 069/67801-204, Fax 069/67801-179, [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)  
Hessischer Turnverband, Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel  
Tel. 06101/5461-17, Fax 06101/5461-20, [www.htv-online.de](http://www.htv-online.de)

Redaktion: Dr. Gudrun Paul, Maria Irala, Kerstin Heintzenberg

Layout: BaumStark – Agentur für visuelle Gestaltung, Butzbach  
Druck: h.reuffurth gmbh  
Fotos: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)