

13. RTB GYMWELT Kongress

27.–29.09.2019 in Bergisch Gladbach



Rheinischer Turnbund e.V. | Paffrather Straße 133 | 51465 Bergisch Gladbach

13. RTB **GYMWELT** KONGRESS 2019

Liebe Vereine, Übungsleiter/-innen und Sportinteressierte,

der Rheinische Turnbund freut sich, Sie herzlich zum mittlerweile 13. RTB **GYMWELT** Kongress einladen zu können. Der Kongress mit 54 Workshops aus den Themengebieten Fitness- und Gesundheitssport, Body & Mind, Dance und Ältere findet vom 27.09. bis zum 29.09.2019 in der Landesturnschule Bergisch Gladbach statt.

Mit einer bunten Palette an Workshops werden 2019 natürlich Klassiker wie Pilates, Aerobic oder Rückentraining angeboten. Darüber hinweg können Sie sich von Neuheiten wie Crosstraining oder Fight MIX faszi(e)nieren lassen. Zum ersten Mal wird auch unsere Gerätturnhalle als Workshopraum ein Teil des Kongresses sein. Die Räume „Salon“ und „Lof“ der Turnerschaft Bergisch Gladbach (ca. 5 min. Gehweg vom RTB) bieten für die Body&Mind Workshops ein wunderschönes Ambiente.

NEU: Sowohl am Freitag- als auch am Samstagabend organisieren wir ein kleines Beisammensein. Den Freitag lassen wir nach einer gemeinsamen Begrüßung und dem ersten Workshop mit Fingerfood und alkoholfreien Cocktails ausklingen. Am Samstagabend gibt es ein Barbecue in unserem gemütlichen Innenhof.

Mit zahlreichen qualifizierten Referenten aus dem Deutschen und Rheinischen Turnbund wird der Kongress damit wieder zu DER Fort- und Weiterbildungsveranstaltung im Rheinland. Mit dabei sind: Gabi Fastner, Kai Bollinger, Daniela Ludwig, Anuschka Clasen, Adriano Valentini, Kirsten Prinz, Simone Müller, Julia Olfen, Jens Binias, Saba Pedük, Daniela Ripperger, Heike Meidinger, Alexandra Lauter, Michael Becker, Anita Braunsdorf, Anja Blondzik, Jez Tropel, Karla Janssen, Sabine Diehl und Stefanie Zimmermann. Die Teilnahme am Kongress wird pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe beim RTB anerkannt.

Detaillierte Informationen finden Sie auf umliegenden Seiten. Die Online Anmeldung ist unter www.events.dtb-gymnet.de unter dem Stichwort „RTB Kongress“ möglich. Weitere Informationen, wie zum Beispiel die Beschreibung der einzelnen Workshops finden Sie auch unter www.rtb.de.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Isabella Lennefer
E-Mail: lennefer@rtb.de
Tel.: 02202 / 20 03-12 gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,



Dirk Freund

Vizepräsident Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Ansprechpartner

Florian Klug
Telefon: 02202 / 20 03-24
Fax: 02202 / 20 03-90
E-Mail: klug@rtb.de

Anmeldetermine

Frühbucher: bis Freitag, 28.06.2019
Meldeschluss: Sonntag, 15.09.2019

Teilnehmerbeitrag inkl. Verpflegung

| GYMCARD-Preis | Frühbucher | Normalbucher |
|---------------|------------|--------------|
| 1-Tageskarte | 75 € | 85 € |
| 2-Tageskarte | 120 € | 130 € |

| regulärer Preis | Frühbucher | Normalbucher |
|-----------------|------------|--------------|
| 1-Tageskarte | 95 € | 105 € |
| 2-Tageskarte | 165 € | 175 € |

Der Freitag

Als Neuerung bieten wir zum ersten Mal auch am Freitag einen Workshop zum Ausklang der Arbeitswoche und langsamen Start in das Kongresswochenende an. Ein anschließendes gemütliches Beisammensein wird den Abend abschließen. Die Teilnahme am Freitagabend Workshop ist inklusive, weitere Kosten fallen nicht an. Der Freitag kann jedoch nicht alleine gebucht werden.

Verpflegungsangebot

An beiden Tagen ist ein reichhaltiges Mittagsbuffet im Speiseraum der Landesturnschule im Preis inbegriffen! Während des Kongresses wird es die Möglichkeit geben Kleingeräte, Bücher und Musik zu erwerben.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung der Veranstaltung bei:

Ausstatter



STUNDENPLAN

für den 13. RTB **GYMWELT** Kongress 2019

Freitag, 27.09.2019

Samstag, 28.09.2019

5 Min. Fußweg

| RTB-Landesturnschule | |
|----------------------|--|
| Uhrzeit | Konferenzzentrum |
| 17.30 – 18.00 | Anreise und Willkommensgetränk |
| 18.00 – 19.00 | WS 201 Die Kunst des Loslassens – Entspannung für Leib und Seele Daniela Ludwig |

| RTB-Landesturnschule | | | | | | TS 79 Bergisch Gladbach | |
|----------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| Uhrzeit | Halle 1 | Halle 2 | Halle 3 | Gerätturnhalle | Konferenzzentrum | Loft (TS79 GL) | Salon (TS79 GL) |
| 09.00 – 09.15 | Gemeinsame Begrüßung und Warm-Up in Halle 1 | | | | | | |
| 09.30 – 10.45 | WS 101 Drums Alive - Drumbata meets Wellness Beats Anuschka Clasen | WS 102 Functional Aerobic Adriano Valentini | WS 103 4XF Tough-Class Jens Binias | WS 104 Aufrichtung von Kopf bis Fuß Daniela Ludwig | WS 105 Fit im Büro Kirsten Prinz | WS 202 Kaha Simone Müller | WS 203 ChiYoga Dance - neue Choreographie Julia Olfen |
| 11.15 – 12.30 | WS 106 Drums Alive - Beat it 2019 Anuschka Clasen | WS 107 Fatburner Step Adriano Valentini | WS 108 Functional Training - Teamwork-out, Tabata, WOD Jens Binias | WS 109 Bauch Beine Po & Co Kirsten Prinz | WS 401 Dual Tasking - Denken und Bewegen i. d. Sturzprävention Daniela Ludwig | WS 204 Aroha mit Short Sticks Simone Müller | WS 205 Partner Yoga Julia Olfen |
| 12.30 – 13.30 | Mittagspause | | | | | | |
| 13.30 – 14.45 | WS 301 Commercial-Jazz Saba Pedük | WS 110 Modernes Rückentraining smart & clever Gabi Fastner | WS 111 Dry Aqua Fit & Fun Kai Bollinger | WS 402 Fit für den Alltag 60+ - trainieren statt bewegen Kirsten Prinz | WS 112 Jetzt geht's rund: Ideen mit den verschiedensten Bällen Anita Braunsdorf | WS 206 Pilates mit der Pilatesrolle Daniela Ripperger | WS 403 Best Age - Spaß an der Bewegung Heike Meidinger |
| 15.15 – 16.30 | WS 302 Latin Dance - Level 1 Saba Pedük | WS 113 Funktionelles Zirkeltraining - Bodyweight Jens Binias | WS 114 Towel-workout by Kai Bollinger Level II+ Floorwork Kai Bollinger | | WS 115 Brasil Body-styling Gabi Fastner | WS 116 Stabilisationstraining mit dem Jacaranda Ball Daniela Ripperger | WS 117 Faszi(e)nierendes Workout mit dem Gymnastikstab Heike Meidinger |

Unsere Themenbereiche:

- 100 – Fitness- und Gesundheitssport
- 200 – Body & Mind
- 300 – Dance
- 400 – Ältere

STUNDENPLAN

für den 13. RTB **GYMWELT** Kongress 2019

Sonntag, 29.09.2019

5 Min. Fußweg

| Uhrzeit | RTB-Landesturnschule | | | | | TS 79 Bergisch Gladbach | |
|---------------|---|--|--|---|--|--|---|
| | Halle 1 | Halle 2 | Halle 3 | Geräturn- halle | Konferenz- zentrum | Loft (TS79 GL) | Salon (TS79 GL) |
| 09.00 – 10.15 | WS 303 3/4 Dance Kai Bollinger | WS 118 HIIT - Circuit meets 5 Elements Alexandra Lauter | WS 119 Rückenfit mit dem Redondo Ball Plus Gabi Fastner | WS 120 koordinatives Training Sport Thieme | WS 121 Gib Gummi! Michael Becker | WS 207 Pilates mit Rolle und Circle Anita Braunsdorf | WS 122 Toning & Stability Heike Meidinger |
| 10.45 – 12.00 | WS 304 Musical Dance Kai Bollinger | WS 123 Mobility- und Animal- Training Alexandra Lauter | WS 124 Rund um den Ball Gabi Fastner | WS 125 Crosstraining Sport Thieme | WS 126 Faszien Tuning nach der FASZIO Methode Anja Blondzik | WS 208 Pilates Intervall Anita Braunsdorf | WS 127 Aerobic meets Flexibar Heike Meidinger |
| 12.00 – 13.00 | Mittagspause | | | | | | |
| 13.00 – 14.15 | WS 128 Fight - MIX Jez Tropel | WS 129 Quadrostep Karla Janssen | WS 130 Functional Flow mit dem Thera-band Sabine Diehl | | WS 131 Action & Release mit den FASZIO Bällen Anja Blondzik | WS 404 Bewegtes Sitzen: Sitzend fitter werden! Michael Becker | WS 209 Vinyasa Yoga „Mit Gefühl“ Julia Olfen |
| 14.45 – 16.00 | WS 132 4STREATZ by SchwepPy Jez Tropel | WS 133 Isometrics - Training ohne Bewegung Michael Becker | WS 134 Rückenbalance – Spiralen & Wellen Sabine Diehl | | WS 135 FASZIO Seniors - bewege dich frei Anja Blondzik | WS 405 Sport mit künstlichen Gelenken - Do's & Dont's Stefanie Zimmermann | WS 210 Yoga – Rückbeugen sicher anleiten Julia Olfen |

Unsere Themenbereiche:

- 100 – Fitness- und Gesundheitssport
- 200 – Body & Mind
- 300 – Dance
- 400 – Ältere

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Online-Anmeldung

Einfach und bequem können Sie sich zum 13. RTB GYMWELT Kongress online anmelden.

1. Unter www.events.dtb-gymnet.de oben rechts mit den persönlichen Zugangsdaten anmelden. Sollten Sie noch keinen Zugang haben, den Schritten unter „Anmelden ▶ Neuanmeldung“ folgen.
2. Unter Stichwort nach „13. RTB GYMWELT Kongress“ (auf genaue Schreibweise achten) suchen und dann auf „Buchen“ klicken.
3. Teilnehmerbeitrag und Seminare auswählen und buchen, dann auf „Weiter“ klicken.
4. Kontodaten und Rechnungsanschrift (falls abweichend) eingeben und SEPA-Mandat zum Einzug der Teilnehmergebühren erteilen, AGB's akzeptieren, „Zur Kasse“ klicken.
5. Alle Angaben überprüfen und Eingabe mit „Kostenpflichtig bestellen“ abschließen.
6. Sie erhalten unmittelbar eine Buchungsübersicht an die von Ihnen hinterlegte Email-Adresse. Sie können nun selbst keine Änderungen mehr vornehmen.

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

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular pro Person (siehe Folgeseite). Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Diese Gebühr ist von den Teilnehmer/-innen selbstständig auf den Teilnehmerbeitrag aufzuschlagen. Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme am 13. RTB GYMWELT Kongress. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jede/-r Teil-

nehmer/-in erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeschluss.

Unbedingt beachten: Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten (1. Wahl). Bitte geben Sie jeweils auch die Nummer des Workshops Ihrer 2. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können. Nachbuchungen vor Ort sind nur im begrenzten Rahmen möglich!

| Anmeldetermine | |
|----------------|-----------------|
| Frühbucher | Fr., 28.06.2019 |
| Meldeschluss | So., 15.09.2019 |

Bei Fragen rund um den Kongress und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an die RTB-Geschäftsstelle:

Isabella Lennefer
Paffrather Str. 133
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 0 22 02 / 2003 - 12
E-Mail: lennefer@rtb.de

Teilnehmerbeitrag

| Gymcard-Preis | Frühbuchertarif | Normalbuchertarif |
|----------------------------|-----------------|-------------------|
| 1-Tageskarte inkl. Freitag | 75,- € | 85,- € |
| 2-Tageskarte inkl. Freitag | 120,- € | 130,- € |

| Regulärer Preis | Frühbuchertarif | Normalbuchertarif |
|----------------------------|-----------------|-------------------|
| 1-Tageskarte inkl. Freitag | 95,- € | 105,- € |
| 2-Tageskarte inkl. Freitag | 165,- € | 175,- € |

Übernachtung

Die Landesturnschule bietet die Möglichkeit pro Nacht/Person inkl. Abendessen und Frühstück zu einem Preis von 37,- € im Doppelzimmer zu übernachten.

Bitte kreuzen Sie dies Ihrem Wunsch entsprechend auf dem Anmeldeformular an. Buchung als Einzelzimmer können wir leider nicht ermöglichen. Unser Partner, die Aachen Münchener Versicherung, bietet die Akademie der Ihnen die Möglichkeit, ein Einzelzimmer inklusive Frühstück in

der Akademie der Aachen Münchener zu buchen. Dort befindet sich ein Wellness Bereich, den Sie kostenfrei nutzen können. Weitere Informationen zum Haus finden Sie unter www.akademie-aachenmuenchener.de. Anmeldung/ Buchung bitte über den RTB.

Verpflegung

Die Verpflegung ist im Teilnahmebeitrag enthalten.

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € 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.

Kongress-Büro

| Öffnungszeiten | |
|----------------|-------------------|
| Freitag | 16.00 – 19.00 Uhr |
| Samstag | 08.00 – 17.00 Uhr |
| Sonntag | 08.00 – 16.30 Uhr |

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Sporträume Salon und Loft (TS 79 GL)

Die Sporträume Salon und Loft der Turnerschaft Bergisch Gladbach 1979 liegen ca. 5 Min. Gehweg vom RTB Kongresszentrum entfernt. Einen Lageplan erhalten Sie mit der Einladung kurz vor dem Kongress.

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Die Teilnahme am RTB Fitness- und Gesundheitskongress in der GYMWELT wird pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.

Die Veranstaltung wird bei entsprechender Auswahl der Workshops pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung des DTB-Rückentrainers anerkannt.

Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung der Übungsleiterlizenz ist bei den jeweiligen Ansprechpartnern zu erfragen.

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme
am 13. RTB **GYMWELT** Kongress 2019

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

Fax-Nr.: 0 22 02 / 20 03 – 90
E-Mail: lennefer@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 |

Teilnehmerbeitrag

| | Gymcard-Preis | | Regulärer Preis | |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | Frühbucher | Normalbucher | Frühbucher | Normalbucher |
| 1-Tageskarte inkl. Freitag | <input type="checkbox"/> 75,- € | <input type="checkbox"/> 85,- € | <input type="checkbox"/> 95,- € | <input type="checkbox"/> 105,- € |
| 2-Tageskarte inkl. Freitag | <input type="checkbox"/> 120,- € | <input type="checkbox"/> 130,- € | <input type="checkbox"/> 165,- € | <input type="checkbox"/> 175,- € |

Verpflegung

Samstag, 28.09.2019 und Sonntag, 29.09.2019

An beiden Tagen ist ein reichhaltiges Mittagsbuffet im Speiseraum der Landesturnschule im Preis inbegriffen!

Übernachtung

pro Nacht 37,- €
im DZ inkl. Abendessen und Frühstück
in der Landesturnschule des RTB

Fr – Sa Sa – So Fr – So
oder

pro Nacht 65,- €
im EZ inkl. Frühstück in der Akademie
der Aachen Münchener

Fr – Sa Sa – So Fr – So

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

| Freitag, 27.09.2019 | Samstag, 28.09.2019 | 1. Wahl | 2. Wahl | Sonntag, 29.09.2019 | 1. Wahl | 2. Wahl |
|---|------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> bei Teilnahme bitte ankreuzen | Durchgang I | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Durchgang I | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Sowohl das 1 als auch das 2 Tagesticket ermöglichen eine Teilnahme; eine Einzel- buchung des Freitags ist <u>nicht</u> möglich. | Durchgang II | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Durchgang II | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | Durchgang III | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Durchgang III | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | Durchgang IV | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Durchgang IV | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Kongress-Gebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

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>.

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

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 gezogenen 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 finden Sie auf ihrem Bank-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).