

WTB - GYM WELT

# Convention

Programm

5. – 7. JULI 2024

Landesturnschule Oberwerries/Hamm

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

 **TOGU**

 Sparkasse

## ENDLICH IST ES WIEDER SOWEIT!

Es ist mittlerweile gute Tradition, dass zum Sommerferienbeginn in NRW die WTB-Gymwelt-Convention stattfindet. Dieses Jahr ist der Termin vom 5. – 7. Juli 2024 in der Landesturnschule Oberwerries in Hamm.

Am Freitag werden Frauke und Sharon Jackson mit Euch eine mitreißende Drums Alive-Party feiern, bei der alle auf ihre Kosten kommen werden.

Am Samstag und Sonntag sind die Tage der eigentlichen Convention. Es werden dann jeweils zahlenmäßig gleich viele Workshop-Angebote stattfinden.

Themen aus diesen Bereichen der GYMWELT erwarten Euch:

- Fitness-/Gesundheitssport
- Body/Mind/Yoga/Pilates
- Step & Dance
- Outdoor-Angebote

### Unsere diesjährigen Referenten

Wieder mit dabei sind Frauke und Sharon Jackson, Sarah Rose, Dariusch Abiatinejad, Martina Ecker und Merisa Rohoff. Auf ein Wiedersehen in Oberwerries freuen sich bereits Kirsten Prinz, Jule Greiling und Natascha Gohl. Erstmals bei der WTB-Gymwelt-Convention vertreten sind in diesem Jahr Alexandra Lauter, Anka Westbrock und Katharina Brüggemann.

### ABENDPROGRAMM

Der Freitag steht ganz im Rahmen eines entspannten Ankommens. Für jeden angemeldeten Teilnehmenden gibt es von 18 bis 20 Uhr ein leckeres Tellergericht mit Snacks.

Die gemeinsame Drums-Alive-Party findet von 20 bis 21.15 Uhr statt. Am Samstagabend wird unser Küchenteam wieder ein tolles Grillbuffet für Euch vorbereiten. Da bleiben keine Wünsche offen! In der Guten Stube werden coole Drinks ausgeschenkt und bei geselligem Plaudern im Schlossinnenhof an einem lauen Sommerabend kann Energie für den nächsten Tag getankt werden.

### PREISE UND LEISTUNG

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, an der WTB-Gymwelt-Convention teilzunehmen und daher auch unterschiedliche Preise.

Wer das Gymwelt-Convention-Feeling von Anfang auskosten möchte, wählt das Vollzeit-Angebot von Freitag bis Sonntag mit zwei Übernachtungen. Aber es ist auch eine Teilnahme für zwei Tage mit einer Übernachtung von Samstag bis Sonntag oder als Tagesgast am Samstag oder am Sonntag möglich.

#### PREISE

##### Frühbucherrabatt

Gymcard-Inhaber: 20,- bei Mehrtageskarten  
Gymcard-Inhaber: 10,- bei Tageskarten  
Der Frühbucherrabatt gilt bis zum 31.3.2024.

##### Vollzeit all inclusive von Freitag bis Sonntag

9 Workshops inkl. 2 Übernachtungen und Vollverpflegung 240,-

##### 2 Tage Samstag bis Sonntag

8 Workshops inkl. 1 Übernachtung und Vollverpflegung 215,-

##### Tageskarte Samstag oder Sonntag

4 Workshops, 1 Mittagessen 90,-

## FOTOS

Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer einverstanden, dass Foto- und Videoaufnahmen erfolgen, die zu kommunikativen Zwecken in Publikationen und im Internet durch den Westfälischen Turnerbund e.V. genutzt werden dürfen. Ein Verkauf der Bildrechte an Dritte erfolgt nicht.

## LIZENZVERLÄNGERUNG

Es werden maximal 8 LE für die Lizenzen ÜL-C und Tr-C Breitensport anerkannt.

## POOLWARENABVERKAUF

Die WTB-Gymwelt-Convention wird großzügig mit Geräten von TOGU unterstützt. Die in den Workshops genutzten Geräte werden im Anschluss an die Veranstaltung wieder günstig abverkauft.

## ANMELDUNG AM BESTEN ONLINE

Anmeldungen sind ab sofort möglich, am besten online über das Anmeldetool Gymnet ([events.dtb-gymnet.de](https://events.dtb-gymnet.de) Stichwort WTB-Gymwelt-Convention 2024).

Dazu benötigt Ihr ein persönliches Login. Alles Weitere ist so einfach wie bei den Lehrgangsanmeldungen auch. Zunächst wählt Ihr zwischen den unterschiedlichen Preisstaffelungen aus.

Je nach Verfügbarkeit könnt Ihr aus dem Workshop-Angebot auswählen.

## SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Bei schriftlicher Anmeldung wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 10,- erhoben. Für den Fall, dass der gewünschte Workshop ausgebucht ist, bitte eine 2. Wahl angeben. Falls auch diese nicht möglich ist,

nehmen wir telefonisch oder per E-Mail-Kontakt auf. Daher ist die Angabe der Erreichbarkeit (E-Mail) wichtig.



# Convention



## Freitag

20 – 21.15 Uhr

001 Come together – Drums Alive® Party

## Samstag

9.30	<b>Begrüßung und Warm Up</b>			
10.00 – 11.15	111 Faszien in Bewegung	112 Functional Mobility	113 Box-Aerobic	114 Outdoor- Zirkeltraining
11.30 – 12.45	121 Engpassdehnung	122 Functional Flow	123 Ritmix	124 Flowing BeBo
12.45	<b>Mittagessen</b>			
14.15 – 15.30	131 Yoga Flows	132 HipHop don't stop	133 Golden Beats meets Wellness Beats	134 Faszientraining im Freien
16.00 – 17.15	141 Mobility Flows	142 Barre Workout	143 Dance & Fun	144 Yin Yang Yoga
18.30	<b>Abendessen</b>			

# Programm



## sonntag

5

Programmübersicht

9.30 – 10.45	211 Workout Mix	212 Flexibility im Flow	218 Dance-Aerobic – next Level	214 XCO Morning Walk
11.00 – 12.15	221 Pilates meets Yoga	222 Crazy Chairdance	223 Step 1 for 2	224 Full Body Strech
12.15	<b>Mittagessen</b>			
13.45 – 15.00	231 Pilates 60+ Stuhlpilates	232 Core 3D	233 Step Dance – let's dance	234 Yoga – twist and grow
15.15 – 16.30	241 Stretch and Mobility Flow	242 Body in Balance	243 DAYO – Dance Yoga	244 Qi Gong meets Tai-Chi

## WORKSHOPS

Workshop-Beschreibungen der Referenten in alphabetischer Reihenfolge.

6

WTB-GYMWELT-CONVENTION

## DARIUSCH ABIATINEJAD

**244 Qi Gong meets Tai-Chi**

Hier kannst du Ruhe in Bewegung finden und Entspannung achtsam erleben. Der Körper bewegt sich, der Geist ruht sich aus.

*Level: für alle*

## KATHARINA BRÜGGEMANN

**211 Workout Mix – Methodenvielfalt im Workout Training**

In diesem Kursformat kommen sowohl Einsteiger als auch Fitnessprofis auf ihre Kosten, in dem Übungen aus dem Bodystyling oder BBP variiert und entsprechend dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst werden. Wir verwenden dabei die praktischen Brasils von TOGU.

*Level: mittel*

**233 Step Dance – Let's dance!**

In diesem Kursformat dreht sich alles um den Step ... und das sogar im wahrsten Sinne des Wortes! Es werden drei Blöcke erarbeitet, die in einem packenden Finale aneinandergesetzt werden. Für diese Einheit solltest du bereits Erfahrungen im Bereich Step haben.

*Level: anspruchsvoll*

## MARCINA ECKER

**114 Outdoorzirkeltraining**

Dich erwarten zwei Zirkeltrainingsbeispiele, die verschiedener nicht sein können. In einem Modell erlebst du die Vielfalt im Outdoorbereich mit Geräten wie z.B. dem TOGU Jumper oder Actiball. Die zweite Variante *back to nature* kommt komplett ohne Hilfsmittel aus. Beide Zirkel sind ohne großen Aufwand zu Hause umsetzbar!

*Level: für alle*

**134 Faszientraining im Freien – die Natur bietet uns alles**

Hüpfen, Federn, Dehnen und Wahrnehmen stehen im Fokus, so dass der ganze Körper faszial angesprochen wird. Dieses Bewegungsangebot kommt ohne Geräte aus.

*Level: für alle*

## NATASCHA GOHL

**123 Ritmix – das Tanzprogramm aus Argentinien**

Erlebe einen Einblick in eines der kreativsten Tanzprogramme der Welt. Genieße die Vielfalt an verschiedenen Tanzstilen, wie Latin, Dance, Reggaeton, Hip Hop, Jazz, Flamenco, u.a. Ritmix ist mehr als Tanz, es lässt dein und das Herz deiner Teilnehmer höherschlagen.

*Level: mittel*

# WORKSHOPS

## 142 Barre Workout

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 Gesäßmuskulatur.

*Level: mittel*

## 212 Flexibility im Flow

Dieses fließende Workout hilft dir, deinen Bewegungsradius zu erweitern, deine Flexibilität zu verbessern und dein funktionelles Training zu optimieren. Sanfte Stretch- sowie Balance-Einheiten steigern dein Wohlbefinden während und nach dem Workout.

*Level: für alle*

## 222 Crazy Chairdance

Chair Dance ist das Tanzen auf, um und mit einem Stuhl. Nach diesem Workshop wirst Du Stühle mit anderen Augen betrachten. Erlebe einen kleinen Ausflug in die Welt sinnlicher Schönheit und femininer Ausdruckskraft.

*Level: mittel*

## Anna-Julia GREILING

## 224 Full Body Stretch

Beweglichkeit ist die Basis für eine gute Haltung. In diesem Workshop erhältst du ein intensives Dehntraining für den ganzen Körper.

*Level: für alle*

## 234 Yoga – twist and grow

Wer meint, Yogapositionen sind starr und langweilig, kommt hier auf seine Kosten. Erlebe Yoga mit einem Fokus auf Drehungen.

*Level: mittel*

## 242 Body in Balance

Dieses ganzheitliche Workout hilft dir Stress und Belastungen abzubauen. Die gezielten Kräftigungs- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden. Hier wird ein Training mit Fokus auf Gleichgewicht und Stabilisation angeboten.

*Level: für alle*





## Frauke und Sharon Jackson

### 001 Drums Alive® Party

Willkommen zu unserem Kick-off-Workshop für alle, die das absolute Erlebnis hautnah spüren wollen: Spüre die Leidenschaft! Erlebe den Rhythmus! Sei anders! Das authentische Drums Alive® Programm geht weit über das Trommeln auf dem großen Gymnastikball hinaus. Vor allem zeichnen Brainfitness, der Abbau von Aggressionen und reine Emotionen das Konzept aus! Mit dynamischer Musik und kraftvollen Bewegungen bieten wir ein berauschendes Erlebnis, das du nicht so schnell vergessen wirst!

*Level: für alle*

### 111 Faszien in Bewegung

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers. Bewege deine Faszien mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

*Level: mittel*

### 121 Engpassdehnung - schmerzfreier leben!

Eine neue und eigenständige Methode zur Behandlung von Schmerzen – entwickelt von Experten. Durch die Engpassdehnungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Engpassdehnungen sorgen dafür, dass die

# WORKSHOPS

Schmerzfreiheit erhalten bleibt und du mobil und beweglich bleibst.

*Level: für alle*

## 133 Drums Alive® Golden Beats meets Wellness Beats

Drums Alive® Golden Beats bringt Schwung in die Denkkzentrale und Wellness Beats liefert uns eine frische Quelle der Energie! Genieße diese besondere Kombination aus Trommeln, Tanzen und Spaß, entwickelt, um das geistige Bewusstsein zu fördern, die Aktivität der Gehirnwellen zu steigern, kognitive Fähigkeiten zu stärken und negative Gefühle abzubauen. Während dieser Stunde gewinnen die Aktiven einen Einblick in die Welt des Trommelns und verbinden Körper, Geist und Seele mit kraftvollen Rhythmen und pulsierenden Trommelschlägen.

*Level: für alle*

## ALEXANDRA LAUTER

### 113 Back to Power – Box-Aerobic

Erlebe den kraftvollen Mix, der Spaß macht. Aerobic-Schritte werden mit einfachen Schlag- und Tritttechniken kombiniert.

*Level: mittel*

### 122 Functional Flow

Übungen aus dem Faszien-, Kraft- und Mobility-Training werden zu einem großen runden Flow zusammengesetzt.

*Level: für alle*

### 131 Yoga Flows

In allen Positionen – stehend, liegend, sitzend, knieend – werden sowohl ruhige als auch kraftvolle Flows praktiziert.

*Level: für alle*



### 141 Mobility Flows

In dieser Class erarbeiten wir verschiedene Flows, die deine Beweglichkeit um ein wesentliches verbessern wird.

Level: für alle

KIRSTEN PRINZ

### 214 XCO Morning Walk

Frische Luft tanken in schöner Umgebung und sich mit den Xcos ein wenig auspowern! So kann der Tag doch wunderbar starten.

Level: für alle

### 221 Pilates meets Yoga

Wahrnehmen, bewegen, stabilisieren und aus beiden Stilen die perfekte Kombination erfahren. Spüre in diesem Workshop die Gemeinsamkeiten und erlebe die Unterschiede!

Level: für alle

### 231 Pilates 60+ Stuhlpilates

Pilates im Sitzen ist eine modifizierte Form des Pilates, die darauf abzielt, diese Methode für Menschen zugänglich zu machen, für die das Üben auf einer Matte nicht praktikabel ist. In diesem Workshop kommt der Redondoball von TOGU zum Einsatz.

Level: für alle

### 241 Stretch and Mobility Flow

Ein perfekter Abschluss bei dem nicht starr gedehnt wird, sondern es geht um die Mobilisierung ganzer Muskelketten und Körperbereiche. Alle Übungen werden sehr langsam und konzentriert ausgeführt, damit die Dehnung nachhaltig wirkt und auch die Körperwahrnehmung verbessert wird.

Level: für alle



# WORKSHOPS



## MERISA ROHOFF

### 112 **Functional Mobility**

Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen.

*Level: für alle*

### 124 **Flowing BeBo**

Beckenboden-Training für die Frau. Achtsame Praxis für eine bessere Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens für Frauen jeden Alters. Schwingende Bewegungen und fließende Übergänge schaffen eine unbeschwertere Atmosphäre – erlebe das Thema BeBo frisch und neu aufgelegt.

*Level: für alle*

### 144 **Yin Yang Yoga**

Dieser Yogastil vereint dynamisches Yoga (Yang) mit ruhigem, meditativem Yin Yoga (Yin). Die beiden Stile ergänzen sich ganz wunderbar und bringen dich wieder ins Gleichgewicht. Schaffe Balance und Harmonie zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung und bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

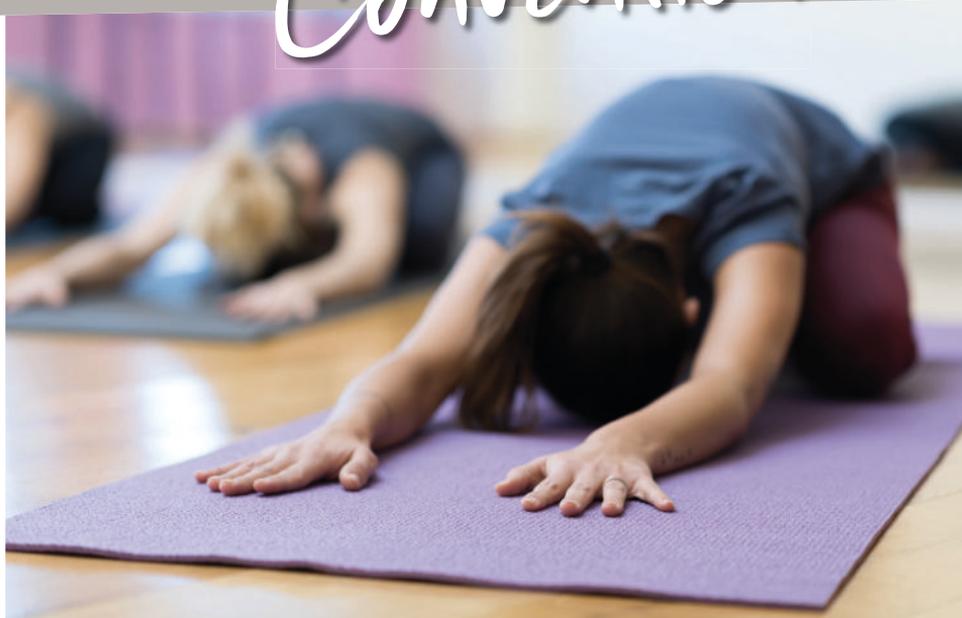
*Level: für alle*

## SARAH ROSE

### 213 **Dance-Aerobic – next Level**

Du unterrichtest bereits Dance-Aerobic und/oder ein anderes Tanzformat und/oder bist begeisterter Teilnehmer? Dann bist du hier genau richtig. Aufbauend aus den klassischen Aerobic-Grundsritten gehen wir in dieser Stunde einen Schritt weiter und erarbeiten Stück für Stück eine komplexere Choreografie.

## Convention



Hier findest du neue Ideen für alles, was mit Tanzen zu tun hat.

*Level: anspruchsvoll*

### 223 Step 1 for 2

Als großzügiger Mensch teilst du gerne?! Warum nicht auch mal dein Step-Brett? Schnell ist eine einfache Choreografie aufgebaut und dann der Moment, in dem du sie mit einer dir bis dahin vielleicht fremden Person gemeinsam auf ein Brett zauberst – ein unbeschreibliches Gefühl. Lass uns gemeinsam Choreografie feiern und das WIR-Gefühl stärken.

*Level: anspruchsvoll*

### 232 CORE 3D

Dieses moderne Rückentrainingskonzept beschäftigt sich mit allen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Durch die Aneinanderreihung von Mobilisations- und Kräftigungsübungen

bleibst du dauerhaft in Bewegung und machst dein Training dadurch noch effektiver.

*Level: für alle*

### 243 DAYO

Beim Dance-Yoga DAYO verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

*Level: für alle*

## Annka Westbrock

### 132 HipHop don't stop!

Cooler HipHop Steps bringen dich in Bewegung, vom Move zum Groove, und ergeben am Ende eine mitreißende Choreografie.

*Level: mittel bis anspruchsvoll*

# WORKSHOPS

## 143 Dance & Fun

Einfach Spaß haben ist hier das Motto! Annka bietet animative Choreografien für alle Altersgruppen mit und ohne Tanzerfahrung und -begeisterung! Die Choreos sind einfach und umsetzbar, ob als Animation für das nächste Stadtfest oder als Icebreaker in deinem Kurs, dieser Workshop bringt Bewegung, Spaß und gute Laune.

*Level: mittel*



Nach Buchungseingang gibt es eine Anmeldebestätigung und ca. 10 Tage vor Beginn weitere wichtige Informationen. Die Unterlagen werden per E-Mail und/oder per Post verschickt.

### Zahlung per SEPA-Lastschrift

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung bitte die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandant) auf dem nebenstehenden Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle senden. Bei Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Datum des Lastschrifteinzuges wird mind. zwei Tage vor Fälligkeit angekündigt oder auf dem Anmeldeformular bekannt gegeben (Prenotifikation). Die Ankündigungsfrist gilt auch für Online-Meldungen. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist bei der Online- als auch bei der schriftlichen Buchung die genaue Rechnungsadresse anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis mind. 10 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

### Absagen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Ausnahmefällen (z.B. bei Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung bzw. den Referenten eines Lehrganges ändern.

### Rücktrittsregelung WTB-Maßnahmen

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

Zeitraum	anteilig zu zahlender Betrag
bis 36 Tage	10%
35 – 15 Tage	50%
ab 14 Tage	90%
ab 14 Tage mit Attest	50%

### Unterkunft / Verpflegung in der Landesturnschule Oberwerries

Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Zweibett-Zimmern. Einzelzimmer können bei freien Kapazitäten gegen einen Aufpreis von 10,- pro Übernachtung gebucht werden.

### Haftung und Versicherungsschutz

Der Westfälische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

### Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende einverstanden, dass die übermittelten Daten unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet sowie nach den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) behandelt und innerhalb des Westfälischen Turnerbundes verwendet werden.

# ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für die WTB-Gymwelt-Convention 2024 an.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

## Angaben zum Kontoinhaber

Name, Vorname

Iban

BIC

### Ich wähle folgende Leistung

- Vollzeit all inclusive Fr – So  
 Zwei Tage, Sa – So

- Tageskarte Samstag  
 Tageskarte Sonntag

### Ich wähle folgende Workshops

	1. Wahl	2. Wahl		1. Wahl	2. Wahl
Fr 20.00 – 21.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 9.30 – 10.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 10.00 – 11.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 11.00 – 12.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 11.30 – 12.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 13.45 – 15.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 14.15 – 15.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 15.15 – 16.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 16.00 – 17.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

### SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Ident.-Nr.: DE94WTB00000341463

Ich ermächtige den WTB, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom WTB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basislastschrift wird mich der oben genannte Zahlungsempfänger über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen.

Datum/Unterschrift

## Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining



TOGU® Brasil®



Redondo® Ball Mini  
2 x ca. 14 cm Ø



Jacaranda®



TOGU® Jumper®



TRAINCHAIN

