



16. RTB **GYMWELT** Convention

13. & 14.09.2025

16. RTB GYMWELT Convention

LIEBE VEREINE, ÜBUNGSLEITER*INNEN UND SPORTINTERESSIERTE,

wir freuen uns, Euch zur **16. RTB GYMWELT Convention am 13. und 14. September 2025** beim Rheinischen Turnbund in der Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach, herzlich willkommen zu heißen.

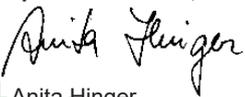
Seid dabei und lasst uns gemeinsam die GYMWELT Convention in unserem Hause mit Leben füllen und eine inspirierende und energiegeladene Veranstaltung erleben! Unser Ziel ist es, euch ein breit gefächertes und abwechslungsreiches Angebot zu präsentieren, das euren Alltag bereichert und dazu beiträgt, das Wohl eurer Teilnehmenden zu fördern. Gemeinsam möchten wir neue Impulse setzen, innovative Ideen entwickeln und eure sportlichen Ziele erfolgreich vorantreiben.

Wir konnten für euch eine Vielzahl an qualifizierten Referentinnen gewinnen. Kirsten Prinz, Alexandra Lauter, Heike Meidinger, Natascha Gohl, Sabine Diehl, Merisa Rohoff, Katharina Metzler, Stefanie Hagen, Anita Braunsdorf und Daniela Ripperger freuen sich darauf, euch mit ihrem breitgefächerten Angebot zu begeistern. Sie bringen wertvolles Wissen und vielfältige Erfahrungen mit, um eure Veranstaltung zu einem und bereichernden Erlebnis zu machen.

Die Teilnahme an der Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung der ÜL-C, Tr-C, beim RTB/WTB/LSB anerkannt.

Detaillierte Informationen findest du auf den folgenden Seiten. Die Online-Anmeldung ist unter www.events.dtb-gymnet.de unter dem Stichwort "16. RTB Gymwelt-Convention" möglich. Bei Fragen rund um die GYMWELT Convention könnt Ihr Euch gerne an uns wenden, Kontaktdaten siehe rechte Spalte.

Sportliche Grüße, eure



Anita Hinger
RTB Vizepräsidentin Freizeit- Breiten- und Gesundheitssport

Ansprechpartnerin:

Mia Werk

E-Mail: werk@rtb.de

Telefon: 02202 / 2003-26

Anmeldeschluss: 03.09.2025

www.rtb.de

STUNDENPLAN

16. RTB GYMWELT Convention 2025



Programm Samstag, den 13. September 2025

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Konferenzraum
09:30 - 09:45	Gemeinsame Begrüßung und Warm-Up in Halle 1			
10:00 - 11:15	(SA 101) Back to the Roots Aerobic meets BBP 2.0 Kirsten Prinz	(SA 201) Pilates mit Brasils Stefanie Hagen	(SA 301) Stretch it out ! Fasziales Dehnen weich und schwingend Merisa Rohoff	(SA K01) Move your back Katharina Metzler
11:30 - 12:45	(SA 102) LIIT meets HIIT Kirsten Prinz	(SA 202) Tai Chi Qi Gong - Shibashi Stefanie Hagen	(SA 302) Animal Moves Training tierisch gut ! Merisa Rohoff	(SA K02) Relax your back Katharina Metzler
		Mittagspause		
14:00 - 15:15	(SA 103) Drums Alive - Powermix Alexandra Lauter	(SA 203) Stretch and Mobility Shoulder and Hips Kirsten Prinz	(SA 303) Ritmix - DAS TANZPROGRAMM aus Argentinien Natascha Gohl	(SA K03) Two in One - zwei Bälle eine Stunde Sabine Diehl
15:30 - 16:45	(SA 104) Workout - Variationen Alexandra Lauter	(SA 204) Bodyworkout mit der Faszienrolle Heike Meidinger	(SA 304) Crazy Chairdance Natascha Gohl	SA K04 Energie Yoga sanft und effektiv Sabine Diehl

Programm Sonntag, den 14. September 2025

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Konferenzraum
09:00 - 09:15	Gemeinsame Begrüßung und Warm-Up in Halle 1			
09:30 - 10:45	(SO 101) Bachata Natascha Gohl	(SO 201) Happy Hips and Heart Alexandra Lauter	(SO 301) Training mit dem Spinefitter by SISSEL® Anita Braunsdorf	(SO K01) Ball(ade) - Harmonie für Körper und Geist Sabine Diehl
11:00 - 12:15	(SO 102) Your Soul on the Beat Natascha Gohl	(SO 202) Rückenstark mit Pezziball und Theraband Daniela Ripperger	(SO 302) Step Interval trainiere in deinem Level Heike Meidinger	(SO K02) Redondoball Plus Anita Braunsdorf
		Mittagspause		
13:30 - 14:45	(SO 103) Yoga Stretch Natascha Gohl	(SO 203) Powerhouse trifft Redondoball Daniela Ripperger	(SO 303) Faszi(e)nierendes Workout meets LIIT Heike Meidinger	(SO K03) Trilo Chi Anita Braunsdorf
15:00 - 16:15	(SO 104) Power und Handgeräte Anita Braunsdorf	(SO 204) Stabil und beweglich mit der Pilatesrolle Daniela Ripperger	(SO 304) Full Body Stretch Heike Meidinger	

DEINE WORKSHOPS

Kirsten Prinz

SA 101 Back to the Roots – Aerobic meets BBP 2.0

Easy Aerobic (bei der jeder mitkommt) trifft auf eine knackige BBP-Stunde, bei der auch der Rücken nicht zu kurz kommt.

SA 102 LIIT meets HIIT Low Intensity

Intervall Training und seine Differenzierungsmöglichkeiten zum HIIT, innerhalb der Runden steigern wir langsam von „low“ auf „high“.

SA 203 Stretch and Mobility Shoulder and Hips

Fließend alle wichtigen Gelenke durchbewegen und muskelübergreifend faszial dehnen, von einfachen bis hin zu komplexen Moves, mit dem Fokus auf den Schultergürtel und auf die Hüfte.

ALEXANDRA LAUTER

SA 103 Drums Alive Powermix

Drumbata, Intervall und FitClix – lerne die Vielfältigkeit von Drums Alive kennen und lieben.

SA 104 Workout Variationen

Verschiedenen Arten des Intervalltrainings und Fitness-Choreografien auf Powersongs liefern die neue Ideen für Workout.

SO 201 Happy Hips and Heart

Holistischer aus Mobility- und Cardio-Training. Werde beweglicher und stärke gleichzeitig dein Herz- Kreislauf-System.

STEFANIE HAGEN

SA 201 Pilates mit Brasils

Erlebe durch die Brasils eine rhythmische Pilatesstunde, die deine Tiefenmuskulatur stärkt und jede Menge Spaß mit sich bringt.

SA 202 Tai Chi Qi Gong – Shibashi

Die 18 Übungen des Shibashi sind sanft, fließend und harmonisch. Sie sollen den Energiefluss im Körper ausgleichen und harmonisieren. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden in einer harmonischen Abfolge wiederholt.

MERISA ROHOFF

SA 301 Stretch it out ! Fasziales Dehnen weich und schwingend

Beim faszialen Dehnen geht es darum, sanfte, dynamische Bewegungen auszuführen, die deine Faszien in mehreren Richtungen dehnen. Ziel ist es, das Bindegewebe zu aktivieren und Verklebungen zu lösen, um die Elastizität und Flexibilität zu fördern.

SA 302 Animal Moves Training – tierisch gut ! (für Fortgeschrittene)

Der Grundsatz für jede Übung aus der Welt der Animal Moves ist, dass sie Bewegungen aus der Tierwelt nachahmen. Bei den tierischen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainierst du vor allem deine Kraft. Insgesamt fördern Animal Moves zudem Koordination, Kondition und Flexibilität.

KATHARINA METZLER

SA K01 Move your Back

Ein aktiver Rückenkurs, der die großen Muskelgruppen und Stabilisatoren kräftigt, und die großen Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert. Wir erarbeiten zusammen kleinere, rhythmische Bewegungsabfolgen.

SA K02 Relax your Back

Eine sanfte Rückenstunde, die kurz gesagt einfach guttun soll.

ANITA BRAUNSDORF**SO 301 Training mit dem Spinefitter by SISSEL®**

Der Spinefitter ist ein innovatives Multitool für die Rückengesundheit. Es verbessert durch gezielte Übungen das Bewegungsausmaß einzelner Gelenke.

SO K03 TriloChi

TriloChi ist ein Trainingskonzept, in dem fernöstliche Disziplin und westliche Trainingsmethoden miteinander verbunden werden. Es steht für angenehm empfunden Balance zwischen körperlicher, geistiger, seelischer und emotionaler -Empfindlichkeit. Lasst euch aus dem Alltag mit Stress und Hektik auf eine Stunde mit grenzenloser Freiheit und Stille entführen.

SO 104 Power und Handgeräte

Ein Kraft-Ausdauertraining mit kleinen Gewichtshanteln und Gewichtsbällen, Therabänder usw. Es wird im Circl trainiert, sodass die ganze Muskulatur im Körper gekräftigt wird.

SO K02 Pilates mit Redondo-Plus

Ein Gerät mit großen Möglichkeiten! Der Redondoball-Plus motiviert und bereichert durch seine Labilität das Training der Stabilisationsfunktion der Rumpfmuskulatur, erschwert gleichzeitig auch viele Übungen und ermöglicht ein kraftvolles Training.

SABINE DIEHL**SA K03 Two in One – zwei Bälle eine Stunde**

In dieser Stunde kommen sowohl der Redondoball als auch der Redondoball Plus zu Einsatz. Du wirst erleben, wie die gleiche Übung zu einem anderen Körpererlebnis führt, wenn du sie zum einen ohne Ball, zum anderen mit Redondoball und Redondoball Plus ausführst. Ein ausgearbeiteter Stundenaufbau, drei verschiedene Stundenbilder mit drei unterschiedlichen Körpererlebnissen !

SA K04 Energie Yoga sanft und effektiv

In dieser Stunde werden einfache Yoga Asanas in einem Flow miteinander verbunden. Für diese Stunde musst du keine und auch mit Gewichten stärken wir die Füße, die Wirbelsäule und die umliegenden Muskeln an. Yoga.Profi sein

SO K01 Ball(ade)- Harmonie für Körper und Geist

Diese Modellstunde widmet sich dem Redondoball. Im ersten Teil konzentrieren wir uns auf unsere Atmung. Im zweiten Teil der Stunde wird es dynamischer. Im dritten Teil der Stunde zentrieren und sammeln wir uns wieder in der Körpermitte, dabei unterstützt und fordert uns der Ball.

NATASCHA GOHL**SA 303 Ritmix - DAS TANZPROGRAMM aus Argentinien**

Erlebe eins der kreativsten Tanzprogramme der Welt. Genieße die Vielfalt an Tanzstilen, wie Latino, Hip-Hop, Reggaeton, Discodance, Flamenco und anderen. Ritmix ist mehr als nur ein Tanz. Es lässt dein Herz höher schlagen.

SA 304 Crazy Chairdance

Ein kleiner Ausflug in die Welt sinnlicher Schönheit und femininer Ausdruckskraft.

SO 101 Bachata

Dieser Tanzstil kombiniert fließende, elegante Bewegungen mit leidenschaftlichen Rhythmen und einer Prise Extravaganz. Tache eine in die Welt der sinnlichen Bachata und entdecke, wieviel Freude und Ausdruckskraft in diesem Tanzstil steckt. Bachata ist nicht nur ein Trend, es ist ein ganz besonderes Erlebnis.

SO 102 Your Soul on the Beat

Ein fließender, gefühlvoller, tänzerischer Flow. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

SO 103 Yoga Stretch

Rückenwohl im Fokus.

DANIELE RIPPERGER**SO 202 Rückenstark mit Pezziball und Theraband**

Eine effektive Möglichkeit, die Rückenmuskulatur zu stärken und gleichzeitig Flexibilität zu fördern, ist das Training mit einem Pezziball und Theraband

SO 203 Powerhouse trifft Redondoball

Dieser Workshop bietet eine abwechslungsreiche Möglichkeit die Fitness zu steigern, die Körpermitte zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, der Redondoball kann dein Pilates-Training bereichern und neue Impulse setzen.

SO 204 Stabil und beweglich mit der Pilatesrolle

Die Pilatesrolle ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das sowohl Stabilität als auch Beweglichkeit fördert. Durch gezielte Übungen mit der Rolle kannst du deine Muskulatur stärken und gleichzeitig die Flexibilität verbessern. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

HEIKE MEIDINGER**SA 204 Bodyworkout mit der Faszienrolle**

Wir können bekannte Übungen nicht neu erfinden, sie aber mit Hilfsmitteln wieder abwechslungsreicher gestalten. Nach dem Workout nutzen wir die Rolle für eine fasziale Regeneration.

SO 302 Step Intervall – trainiere in deinem Level

Durch allmählich steigenden Aufbau der Übungen erhalten wir unterschiedliche Levels. Du entscheidest, in welchem Level und mit welcher Intensität du trainieren möchtest. Die Musik gibt uns die Intervalle vor und du kannst dich ganz auf deine Stunde konzentrieren.

SO 303 Faszi(e)nierendes Workout meets LIIT

Du möchtest Intervalltraining machen, hast aber keine Lust auf Sprünge oder Teilnehmer, die kein hochintensives Training machen können? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop vereinen wir, in verschiedenen Intervallen, Kraftübungen aus dem lowintensity-Intervalltraining mit dynamischen Flows aus dem fazini(e)nierenden Workout.

SO 304 Full Body Stretch

Zum Ende des Tages genießt du ein ruhiges, dennoch intensives Stretching. Mit verschiedenen Dehnmethode dehn wir den gesamten Körper vom Kopf bis Fuß, kombinieren das Ganze mit dem Atem und schöner Musik und lassen so den Tag ausklingen.

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG



Online-Anmeldung

Einfach und bequem könnt Ihr Euch zum **16. RTB GYMWELT-Convention** online anmelden

1. Unter www.events.dtb-gymnet.de oben rechts mit den persönlichen Zugangs-daten anmelden. Solltest du noch keinen Zugang haben, den Schritten unter „Anmelden ► Neuanmeldung“ folgen.
2. Unter Stichwort nach „16. RTB GYM-WELT-Convention“ (auf genaue Schreibweise achten) suchen und dann auf „Buchen“ 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 Buchungs-übersicht 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.

Teilnehmerbeitrag

	<u>Gymcard</u>	Regulär
2-Tagekarte	180,- Euro	190,- Euro
1-Tageskarte Samstag (inkl. Mittagessen)	95,- Euro	105,- Euro
1-Tageskarte Sonntag (inkl. Mittagessen)	95,- Euro	105,- Euro

Übernachtung

	pro Person im Einzelzimmer	pro Person im Doppelzimmer
Freitag – Samstag (inkl. Abendessen am Freitag, Frühstück am Samstag, 5% lokale Bettensteuer)	68,- Euro	54,- Euro
Samstag – Sonntag (inkl. <u>Grill&Chill</u> am Samstag, Frühstück am Sonntag, 5% lokale Bettensteuer)	74,- Euro	60,- Euro
Freitag – Sonntag (inkl. Abendessen am Freitag, Frühstück am Samstag, <u>Grill&Chill</u> am Samstag, Frühstück am Sonntag, 5% lokale Bettensteuer)	142,- Euro	114,- Euro

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 Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Datum des Lastschrifteinzuges 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 Stornogeühren 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 Stornogeühr von 50% der Teilnahmegebühren an.

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

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

Bei Absage mit Attest fallen 15,- € Stornogeühren 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.



