



20 PTB-Convention Aerobic & Fitness

Damit alle Aerobic-Fans auch in Pandemiezeiten auf ihre Kosten kommen, wird die traditionelle PTB-Convention Aerobic & Fitness online stattfinden. Bestimmt habt Ihr genug vom Rumsitzen zu Hause und wollt mal wieder einen Tag voller Spaß und Energie erleben.

Unsere Referenten Nici Saal, Jens Binias und Kai Bollinger bieten in verschiedenen Workshops ein tolles Programm. Egal ob Trainer oder Fitness-Begeisterte – alle sind eingeladen!

Macht mit bei der Convention zu Hause!

WS 1 Dynamisches Aufwärmen | 09.00 – 10.00 Uhr

Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Ein dynamisches Warm Up mit funktionellen Bewegungsabläufen bereitet den Körper ideal auf die bevorstehende Belastung vor, ist abwechslungsreich und macht auch noch Spaß! Und aufgrund der aktuellen Situation sogar im Wohnzimmer verfügbar ;-)

WS 2 4xF Tough Class | 10.15 – 11.15 Uhr

ToughClass ist ein Functional-Training-Programm und bietet einen dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenen Rhythmus. Du brauchst nur etwas Platz und eine Matte.

Referent: Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

WS 3 Disco Inferno | 11.30 – 12.30 Uhr

Kai bringt jeden in dieser Stunde so richtig zum Grooven. Basic Elemente von Dance, Hip-Hop und Funk verschmelzen zu einer coolen Choreo. Let's get funky.

WS 4 Towel Workout by Kai Bollinger® | 13.30 – 14.30 Uhr

Towel Workout®, das Konzept von Kai Bollinger. Das heißt: Mit einem Handtuch zur Wunschfigur! Effektiv, ideenreiches Ganzkörpertraining ohne zusätzlichen Materialkostenaufwand! Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht! Handtuch nicht vergessen.

WS 5 Aerobic mit Kai | 14.45 – 15.45 Uhr

Back to the roots. Zurück zur klassischen Aerobic mit logischem Breakdown und ebenso logischen Kraftausdauer-Einheiten. Eine Stunde für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Referent: Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

WS 6 Antara®Achtsamkeit | 16.00 – 17.00 Uhr

Bei Antrara® Achtsamkeit werden meditative Übungen mit Antara-Übungen auf sanfte Weise miteinander verknüpft. Dies führt zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, Wohlbefinden und einem guten Körpergefühl. Über seinen Körper durch feinste Bewegungen, mit Ruhe und Zeit wertfrei sich selbst wahrnehmen. Das ist Antara® Achtsamkeit.

Referent: Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

Termin	Samstag, 13. März 2021
Zeit	9.00 bis 17.00 Uhr
Teilnehmergebühr	40 €
Teilnehmerkreis	Trainer, Übungsleiter, alle Fitness-Begeisterte
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport
Technische Hinweise	Die Online-Veranstaltung findet als Video-Konferenz über Microsoft Teams statt. https://www.pfaelzer-turnerbund.de/microsoft-teams/
Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler anetedahler@pfaelzer-turnerbund.de , Fax 06346 - 3006929 https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=50336

Anmeldung Convention Aerobic & Fitness

Pfälzer Turnerbund
Turnerweg 60
76855 Annweiler

Fax 06346-3006929
E-Mail: anetedahler@pfaelzer-turnerbund.de

.....
Vorname Name

.....
Geburtsdatum

.....
Straße

.....
Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
GYMCARD Nummer:

.....
Verein/Vereinsstempel (für Mitgliederpreis zwingend erforderlich)

Zeit	Workshop NR:	Thema	Presenter
09.00 – 10.00 Uhr	1	Dynamisches Aufwärmen	Jens Binias
10.15 – 11.15 Uhr	2	4xF Tough Class	Jens Binias
11.30 – 12.30 Uhr	3	Disco Inferno	Kai Bollinger
12.30 – 13.30 Uhr	PAUSE		
13.30 – 14.30 Uhr	4	Towel Workout by Kai Bollinger®	Kai Bollinger
14.45 – 15.45 Uhr	5	Aerobic mit Kai	Kai Bollinger
16.00 – 17.00 Uhr	6	Antara®Achtsamkeit	Nicole Saal

Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Die vollständigen AGB sowie die Datenschutzhinweise sind in der Fußnavigation unter www.pfaelzer-turnerbund.de einzusehen. Die AGB sowie die Datenschutzhinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Angaben zur Bankverbindung

Ich/Wir ermächtige(n) den Pfälzer Turnerbund zum einmaligen Bankeinzug der Teilnehmergebühr.

Betrag:

Kontoinhaber

IBAN:

Ort, Datum:

Unterschrift: