

BTB GYMWELT-Convention

Fitness & Aerobic

12. – 13. November 2022 in Waghäusel-Wiesental



Badischer
Turner-Bund e.V.



**Frühbucherrabatt
bei Anmeldungen
bis zum 25.09.2022**

www.badischer-turner-bund.de/bildung

GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 %
BTB-Rabatt



SPIRIT

TOURNEE
2023

05.01.2023, 19 Uhr

SAP Arena
MANNHEIM

TICKETS & INFORMATIONEN

Mit dem BTB-Rabatt **BTB-S23** gibt es 20 % Rabatt auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Tickets vor Rabatt nach Verfügbarkeit zwischen 11 und 69 € zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98.



BTB GYMWELT-Convention
Fitness & Aerobic 2022

Liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

die BTB GYMWELT-Convention in Waghäusel-Wiesental steht seit jeher für aktuelle Trends aus den Bereichen des Freizeit-, Fitness und Gesundheitssports.

Auch in diesem Jahr haben wir gemeinsam mit unseren Referentinnen und Referenten ein umfangreiches und vielfältiges Programm zusammengestellt.

Mit einer Teilnahme erhalten die Trainerinnen und Trainer jede Menge Input für die eigene Praxis und dürfen an einem oder an beiden Tagen selbst noch einmal „nur“ mitmachen.

Egal ob Functional Training, Faszien, traditionelle Aerobic, oder Entspannungsübungen. Bei der BTB GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic ist für jede und jeden etwas dabei.

Anmelden, mitmachen und erfolgreich umsetzen, denn Wissen bedeutet Können und Qualität.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Team des BTB-Bildungswerk



Referentinnen & Referenten

Torsten Blau

Torsten hat im Jahr 2002 seine Ausbildung zum Fachübungsleiter beim BTB absolviert. Durch zahlreiche Fortbildungen und Kongresse erlangte er das Step Master Diplom. Neben seinem Hauptberuf als Finanzwirt begeistert Torsten seine Teilnehmer im Studio mit immer wieder neuen Ideen und klarem Aufbau. Zudem qualifiziert er sich immer wieder in verschiedenen Trendsportarten und Kursformaten weiter.



Ivam da Silva

Ivam ist internationaler Dance- & Fitness-Presenter sowie Co-Meister in Capoeira aus Brasilien. Als Presenter ist er mittlerweile zum „Besten IFAA Master Instructor 2011“ ausgezeichnet worden. Lateinamerikanische Rhythmen und brasilianisches Flair machen Ivams Kurse unverwechselbar. Mit seiner lockeren Art und seinem Charme begeistert er europaweit.



Kai Bollinger

Internationaler Dozent und Ausbilder, Group-Fitness Manager, Rehasport Manager, Choreograf, Tänzer und Regisseur diverser Shows.



Anke Ernst

„Der zweite Bildungsweg (Sport- und Gymnastiklehrerin) hat mich ganz auf den Weg des Sports gebracht, nach Abschluss der Zusatzqualifikation in Sporttherapie arbeite ich als Studioleitung im Vereinsstudio der



Turnerschaft Mühlburg in Karlsruhe. Parallel dazu bin ich seit 1996 beim BTB in Aus- und Fortbildung Aerobic/Fitness/Gesundheitssport tätig. Mein Antrieb ist die Weitergabe meiner Motivation für den Sport an die Basis. Gern teile ich mein Wissen mit anderen.“

Felicitas Hadzik

Eine professionelle Ballettausbildung begann sie bereits im Alter von zehn Jahren bei ROYAL ACADEMY OF DANCE, was sie dann auf die Balletthochschule in Mannheim brachte. Nach ihrem Abitur schloss sie zuerst ihre dreijährige Ausbildung zur staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin und anschließend das Studium zur Musicaldarstellerin in Frankfurt ab. Seit 2014 arbeitet Felicitas als Referentin für den Hessischen Turnverband sowie für den Landessportbund Hessen in den Bereichen Fitness und Tanz.



Antje Hammes



Sportwissenschaftlerin MA, Sporttherapeutin DVGS, Osteopathin BVO, Heilpraktikerin, Inhaberin eines Gesundheits-/Reha- und Pilates-Studios, Rückenschullehrerin, Osteoporosekursleiterin, Betriebliche

Gesundheitsförderung, DTB-Ausbilderin und Referentin im Gesundheitssport, Buchautorin. Zertifizierte Faszientrainerin (Fascial-Fitness-Assoziation), Referentin für TOGU.

Petra Havelkova

Neben ihrer Tätigkeit als Krankenschwester ist die gebürtig Tschechin Petra seit fast 20 Jahren nicht mehr aus der Fitness und Instructor Szene wegzudenken. Durch ihre Arbeit als Chi-Toning Trainerin und Ausbilderin, Power-Yoga und PortDe Bras-Instructorin hat sie sich einen Namen als Mindbody-Expertin gemacht. Als AntiGravity® Yoga-Mastertrainerin war sie schon TV-Gast bei Günther Jauch und Oliver Pocher und ist eine der drei Ausbilder für das Konzept der IFAA für Deutschland, Österreich und die Schweiz. MOTTO: „Lieber ein paar Gramm mehr an der Hüfte als Problemzone im Kopf.“



Manuel Kramer



Manuel ist seit mittlerweile 25 Jahren in der Fitnessbranche als Trainer, Referent und Ausbilder für diverse Formate tätig. Er ist internationaler Yogalehrer und Tanzpädagoge (TI). Sein Schwerpunkt liegt im Mindbody-Bereich. Seine intuitive Herangehensweise prägen seinen Unterrichtsstil.

Antje Krämer

Antje Krämer ist Krankenschwester und Berufsschullehrerin für Pflegeberufe. Sie arbeitet seit 2001 als freiberufliche und selbstständige Bewegungspädagogin im eigenen Studio für Achtsame Körperarbeit: DTB Ausbilder Team (GroupFitness / Pilates / Rücken & MORE) Pilates Trainerin BASI / DTB (zertifiziert vom DPV), Yoga / Yoga-Therapie (500 h), Faszien Mastertrainerin (Faszien in Bewegung / G. Slomka), Franklin® / Spiraldynamik® / GYROTONIC® / SHIATSU®.





Sabrina Lott

Sabrina ist Dipl. Fitnessökonomin und IFAA Mastertrainerin. Ihr tänzerischer Background in Ballett und Jazz spiegelt sich in ihren Stunden wider und machen diese zu etwas ganz Besonderem. Durch ihr Cha-

risma und ihre kreativen Choreografien gewinnt sie die Herzen der Teilnehmer auf Conventions und Events im In- und Ausland und begeistert durch ihren logischen und klaren Stundenaufbau. Ihre Spezialgebiete sind Dance, Step, Healthy Back.

Jenny Lucius

Als ausgebildete Sozialarbeiterin, tätig in der Jugendhilfe, war es schon immer eine Herzensangelegenheit mit Menschen zu arbeiten. Vor sieben Jahren hat Jenny ihre Begeisterung für den Body & Mind Bereich, vor allem fürs Yoga entdeckt. Mittlerweile ist sie ausgebildete Yogalehrerin (200h) und unterrichtet von Vinyasa Yoga über entspanntes Yin Yoga und Meditation bis hin zum Dance Yoga unterschiedliche Stile. Sie liebt es, ihre Leidenschaft mit den Menschen zu teilen und das lässt sie auch jeden einzelnen spüren.



José Martinez

Diplom Tänzer, International REEBOK Ambassador, International FunTone® Mastertrainer und Ausbilder, Erfinder des Konzeptes "DANCE REGGAE" & Latin Fiesta Tänzer und Choreograf u.a. Ballett Dom.

Rep. & Cuba. José unterrichtet schon auf vier Kontinenten und in mehr als 26 Ländern!



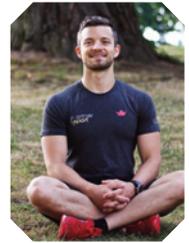
Heike Meidinger

„Als DTB Groupfitness-Mastertrainerin und Ausbilderin unterrichte ich Kurse, wie z.B. Step, Jumping Fitness, Toning, Rücken-kurse, Faszienfitness uvm. Des Weiteren bin ich Referentin für die DTB-Akademie

leite Groupfitness-Trainer Lehrgänge und Workshops bei vielen Turnverbänden, Kongressen und Conventions.“

Sven Ortner

Bachelor of Arts in Fitness-training und Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement mit den Schwerpunkten Stressmanagement und Sportpsychologie. Ein Jahr Fitnessleitung in der Schweiz und Ausbildung zum Gesundheitsmasseur und Dorn-Hock-Therapeuten. DTB- und BTB-Referent, Kursleiter Gesundheit, Trainer für Cardiofitness, Ernährungstrainer B-Lizenz.



Dany Ripperger

Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, Lizenzierte Sport- und Fitness-trainerin, Personal Coach, Fitness-Presenterin & Dozentin, TRX Trigger Coach, Referentin für rückenge-rechte Verhältnisprävention



AGR, Togu Referentin.

Diana Sehringer

„Seit Kindesalter an, bin ich dem Leistungssport (Leistungszentrum Eisschnelllauf in Erfurt) verschrieben und habe nach meiner Ausbildung und dem Studium den Weg in den Sport als Trainerin zurückgefunden.

Durch zahlreiche Zusatzqualifizierungen in den unterschiedlichsten Bereichen des Aerobic-/Fitness- & Gesundheitssport bin ich seit Ende 2007 Referentin und Ausbilderin beim DTB, BSB, BTB und PSB. Meine Berufung ist Men-



schen vom Spaß an Bewegung und Sport zu überzeugen. Mein Motto: Sport ist wie Mode, zu jedem Typ gibt es etwas das passt. Ausgebildet bin ich unter anderem in den Bereichen: Personaltraining A Lizenz, Aerobic & Step B Lizenz, Aroha™ Advanced Trainer (Aroha-Akademie), Rückentrainerin, Beckenbodentrainerin, Pilates, Flexibar-Trainerin und tätig im Flexi-Sports-Team, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin, P Lizenz Haltung und Bewegung sowie im Bereich Herzkreislauf.“



Programm **Samstag, 12. November 2022**

9.45 – 11.00 Uhr		Durchgang 1	
1.1.1 Fatburner Workout mit dem Step	1.1.2 Mitmach- Workout- Workshop	1.1.3 Find U Soul Exercises ...	1.1.4 DAYO
Torsten Blau	Diana Sehringer	José Martinez	Petra Havelkova
11.30 – 12.45 Uhr		Durchgang 2	
1.2.1 Up and Down Workout	1.2.2 JM Dance Step	1.2.3 Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte	1.2.4 Gehirn Jogging mit Körper Mobilisation / Chaos im Zoo
Torsten Blau	José Martinez	Heike Meidinger	Petra Havelkova
12.45 – 13.45 Uhr Mittagspause			
13.45 – 15.00 Uhr		Durchgang 3	
1.3.1 Easy Step	1.3.2 Aerobic fatburn oder classical	1.3.3 faszi(e)nierendes Workout meets Faszienrolle	1.3.4 New Age Step 3/4 Takt
Anke Ernst	Kai Bollinger	Heike Meidinger	Manuel Kramer
15.30 – 16.45 Uhr		Durchgang 4	
1.4.1 Dance Step	1.4.2 Back to Aerobic / 80er Dance	1.4.3 Pilates / NEVER GIVE UP	1.4.4 Yin Yoga
Ivam da Silva	Heike Meidinger	Petra Havelkova	Jenny Lucius

9.00 – 9.15
9.15 – 9.30

Begrüßung
Gemeinsamer Warm up

1.1.5
Jazz-Dance &
Vogue

Felicitas Hadzik

1.1.6
Functional-
Bodyweight-
Workout

Heike Meidinger

1.1.7
4XF –
Schlingentrainer

Sven Ortner

1.1.8
Capoeira Flow

Ivam da Silva

1.2.5
Modern Jazz

Felicitas Hadzik

1.2.6
Du und
Dein Workout

Diana Sehringer

1.2.7
Functional
Training
für Beginner

Sven Ortner

1.2.8
Faszien
in Bewegung

Anke Ernst

1.3.5
Latin Dance

José Martinez

1.3.6
bodyArt® Stretch

Ivam da Silva

1.3.7
HIT, HIIT und
Tabata
Bodyweight

Dany Ripperger

1.3.8
Yoga Basics

Jenny Lucius

1.4.5
Musical Dance

Kai Bollinger

1.4.6
Mobility & Stretch

Anke Ernst

1.4.7
Functional meets
Faszienrolle

Dany Ripperger

1.4.8
OLD-SCHOOL
FLOORWORK/
BODYWEIGHT
FUSION

Manuel Kramer

Programm Sonntag, 13. November 2022

9.30 – 10.45 Uhr		Durchgang 1	
2.1.1 Pilates / NEVER GIVE UP	2.1.2 Functional Training	2.1.3 Faszinierender Beckenboden	2.1.4 Rund um Redondo
Petra Havelkova	José Martinez	Antje Krämer	Kai Bollinger
11.15 – 12.30 Uhr		Durchgang 2	
2.2.1 Step mit 2 – Teamteach	2.2.2 Functional meets Faszienerolle	2.2.3 Towel Workout®	2.2.4 Music Flow
Heike Meidinger Torsten Blau	Dany Ripperger	Kai Bollinger	Petra Havelkova
12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause			
13.30 – 14.45 Uhr		Durchgang 3	
2.3.1 Fit für den Rücken	2.3.2 Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte	2.3.3 Yoga meets Fitness	2.3.4 Dance-New Ideas
Kai Bollinger	Heike Meidinger	Antje Krämer	Sabrina Lott
15.15 – 16.30 Uhr		Durchgang 4	
2.4.1 bodyART® Strength	2.4.2 Functional Flow	2.4.3 Fasziener Move	2.4.4 Step Surprise
Ivam da Silva	Kai Bollinger	Antje Krämer	Sabrina Lott

9.10 – 9.20

Begrüßung

2.1.5
Dance Aerobic

Ivam da Silva

2.1.6
Faszienpilates

Dany Ripperger

2.1.7
Neuroathletik

Antje Hammes

2.1.8
Yoga Moves

Torsten Blau

2.2.5
Healthy Back

Sabrina Lott

2.2.6
**Faszien
in Bewegung –
Flow**

Anke Ernst

2.2.7
**Mobility
mit und ohne
Stäbe**

Antje Hammes

2.2.8
JM Dance

José Martinez

2.3.5
Brazilian Party

Ivam da Silva

2.3.6
Workout – Basics

Anke Ernst

2.3.7
Neuroathletik

Antje Hammes

2.3.8
**Faszienstretch –
Schmerzquelle
Faszien**

Dany Ripperger

2.4.5
Yoga Flow

Jenny Lucius

2.4.6
Mobility & Stretch

Anke Ernst

2.4.7
**Mobility
mit und ohne
Stäbe**

Antje Hammes

2.4.8
**PME
nach Jacobson**

Petra Havelkova

10 € Frühbucherrabatt bei Anmeldungen bis zum 25.09.2022!



Workshops

Samstag, 12. November 2022

1.1.1 **Fatburner Workout mit dem Step** *Torsten Blau*

In dieser Workout-Stunde geht es um das Training der Muskulatur zum einen und um die Fettstoffverbrennung zum anderen. Hier lernen Sie durch einen geeigneten Mix von Übungen ein mögliches Stundenbild kennen.

1.1.2 **Mitmach-Workout-Workshop** *Diana Sehringer*

Tradition trifft Innovation – altbewährtes aufgepimpt. Theoretisches Wissen praktisch umgesetzt. Achtung, keine Modellstunde! Du bekommst Tipps und Trick deine Technik zu verbessern, variationsreich mit Levels anzuleiten und bekannte Grundübungen neu zu espüren.

1.1.3 **Find U Soul Exercises ...** *José Martinez*

Bei dieser Body Mind/Dance-/Kondition-Klasse ist die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften wichtig. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globalen Bewegungen des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert und bereiten den Körper auf den Alltag vor.

1.1.4 **DAYO** *Petra Havelkova*

Deine innere Stärke und deine Gelassenheit im Alltag werden gefördert, dein Körper wird beweglicher und dein Geist ruhiger. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen!

10 € Frühbucherrabatt bei Anmeldungen bis zum 25.09.2022!

1.1.5 Jazz-Dance & Vogue

Felicitas Hadzik

Jazz-Dance und Voguing sind ein unschlagbares Team. Basicsteps, Walks und Posing verbinden sich mit gestylten und klaren Abfolgen von Armlines. In diesem Workshop bekommst du einen Einblick davon, wie du dich in dieser modernen Tanzart ausdrücken kannst.

1.1.6 Functional-Bodyweight-Workout

Heike Meidinger

Funktionelle, dynamische und kraftvolle Übungen werden in einem Flow zu einem tollen Training. Nutze und spüre deinen Körper ganz ohne Hilfsmittel, trainiere Kraft, Beweglichkeit und Balance im Functional-Bodyweight-Workout. Hole dir Ideen für deine BBP oder Bodyworkout-Kurse. Für alle.

1.1.7 4XF – Schlingentrainer

Sven Ortner

Von Homer Simpson bis hin zu Superman – für jedes Fitnesslevel gibt es passende Übungen. In diesem Workshop jedoch, steht der Superman im Vordergrund.

1.1.8 Capoeira Flow

Ivam da Silva

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz und vereint durch seine besondere Mischung aus Kampfkunst, Tanz und Akrobatik gleichermaßen Inhalte aus Sport, Tanz, Musik, Kunst und Philosophie. Durch das Erlernen der Grundbewegungen wird hier der ganze Körper aktiviert, gekräftigt und beweglicher gemacht.

1.2.1 Up and Down Workout

Torsten Blau

Durch gezielte Übungen stärken wir unseren Muskelapparat, stabilisieren den Körper, bereiten Sehnen und Gelenke gezielt für den Alltag sowie weitere sportliche Belastungen vor. Ein Mix aus Kräftigung und Cardio bringt dir hierbei die zusätzliche Power.

1.2.2 JM Dance Step

José Martinez

Cooler Musik, fantastischen Choreografie-Ideen und verrückten Bewegungen abwarten auf dich in dieser Step Class. Have fun!

1.2.3 Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte

Heike Meidinger

Mit Rumpfkraftigung, -stabilisation und aktivem Beckenbodentraining zu einer kraftvollen Mitte. Kräftigende und stabilisierende Übungen führen zu einer Verbesserung der funktionellen Aufgabe des Halteapparates, stärken deine Rückenmuskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination.

1.2.4 Gehirn Jogging mit Körper Mobilisation / Chaos im Zoo

Petra Havelkova

Mit einfachen Übungen das körperliche Wohlbefinden steigern.

1.2.5 Modern Jazz

Felicitas Hadzik

In diesem Workshop erlernen wir eine Jazz-Dance-Choreografie, in der die fließenden und emotional explosiven Stilmittel des Modern-Dances und des Contemporary Dances einfließen. Erlebe eine leidenschaftliche Tanzstunde.

1.2.6 Du und dein Workout

Diana Sehringer

Taktlos? Und wenn schon – Hauptsache die Musik motiviert dich zu durchzuhalten. AMRAP und Co. Workouts to Go. Gib alles – aber niemals auf! Eine Workout-Stunde, die dich an deine Grenzen bringt, wenn du sie lässt.

1.2.7 Functional Training für Beginner

Sven Ortner

Wie baut man funktionelles Training in einem Zirkel sinnvoll auf? Hierbei kann man mit verschiedenen Kleingeräten Schwachstellen optimal trainieren und die motorischen Fähigkeiten optimieren.

1.2.8 Faszien in Bewegung

Anke Ernst

Bewegen, bewegen, bewegen ...

1.3.1 Easy Step

Anke Ernst

Stepaerobic als warm up, oder kleine Cardio-Einheit. Kleine einfache Häppchen die du in fast jeder Stunde verwenden kannst.

1.3.2 Aerobic fatburn oder classical

Kai Bollinger

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

1.3.3 faszi(e)nierendes Workout meets Faszienrolle

Heike Meidinger

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und Ausführungen werden in Kombination mit dynamischen Kräftigungselementen zu einem fließenden faszi(e)nierenden Workout. In diesem Workshop nutzen wir die Faszienrolle als Hilfsmittel und setzen sie anders ein, als du es vielleicht kennst. Für alle.

1.3.4 New Age Step 3/4 Takt

Manuel Kramer

Step im 3/4 Takt erzeugt einen natürlichen Fluss in der Bewegung, erdet, ist weich und harmonisiert. Bildet eine Brücke zwischen östlichem und westlich orientiertem Training. Vom Basic für Starters zur herausfordernderen Form für die 3/4 Step Liebhaber*innen.

1.3.5 Latin Dance

José Martinez

Lass' dich verführen und genieße eine ganz andere Aerobic Class, die Lust am Leben macht, das Lächeln ins Gesicht aller Teilnehmer zaubert und durch tänzerische Bewegungen ein neues Körpergefühl vermittelt.

1.3.6 bodyArt® Stretch

Ivam da Silva

Die Stunde fokussiert Flexibilität & Energiefluss und beinhaltet Übungen aus Therapie & Polarität. Durch dynamische und statische, aktive und passive Dehnungen in Kombination mit Atemtechnik, Balance und Koordination, dem Prinzip von Yin und Yang folgend, wird körperliche, mentale und emotionale Spannung gelöst. So fühlst du dich nach einer body-ART-Stretch-Stunde gleichzeitig entspannt als auch energetisiert.

PRÄSENTIERT VON:
Sparda-Bank
sparda-bw.de

STB SCHWABISCHER TURNERBUND
Badischer Turner-Bund e.V.

TURNGALA

for a
Wonderful World

**28.12.22 –
11.01.23**

**DIE INTERNATIONALE SHOW AUS TURNEN, GYMNASTIK
UND SPORT IN BADEN-WÜRTTEMBERG**

RADIO 7
LOTTO Baden-Württemberg

— EnBW AOK



1.3.7 HIT, HIIT und Tabata Bodyweight

Dany Ripperger

Es ist wichtig, das Training von Ausdauer und Kraft abwechslungsreich zu gestalten und immer wieder neue Trainingsreize zu setzen. Mit dem Intervalltraining kannst du an deine Grenzen gehen und die Fettverbrennung enorm ankurbeln. Nachbrenneffekt garantiert!

1.3.8 Yoga Basics

Jenny Lucius

Vom einfachen Sonnengruß bis zu den einzelnen Krieger-Positionen. Die Basics des Yoga sind die Grundlagen jeder Yogastunde. Wir werden uns an die Synchronisation von Bewegung und Atmung herantasten. Ich werde dich durch die Basics führen und du wirst ganz bewusst in die Positionen hineintauchen können. Alles kann, nichts muss.

1.4.1 Dance Step

Ivam da Silva

Tänzerische Bewegungen kombiniert mit Step-Elementen – genieße eine Herausforderung, die verbunden mit einheizender Musik und klarem Aufbau zu einem wahren Erlebnis wird.

1.4.2 Back to Aerobic / 80er Dance

Heike Meidinger

Klassische Aerobic-Stunden sind noch selten zu finden und machen dennoch so viel Spaß. Mit klar strukturierten Aufbaumethoden lassen wir aus einfachen Grundschritten eine tolle Choreo entstehen. In Verbindung mit fetziger Musik aus den 80ern und einem Finale am Ende, kannst du auch im klassischen Aerobic das Dance-feeling mit jeder Menge Spaß erleben.

1.4.3 Pilates / NEVER GIVE UP

Petra Havelkova

Ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur mit Einklang der Bewegung und Atmung. Einfach und echt!

1.4.4 Yin Yoga *Jenny Lucius*

Yoga, das unter die Haut geht. Beim Yin Yoga werden die einzelnen Positionen zwischen einer und sechs Minuten gehalten, um so das Loslassen zu praktizieren. Einerseits auf faszialer/körperlicher Ebene, andererseits auf geistiger und emotionaler Ebene. Yin Yoga möchte von dir gefühlt werden. Im Gegensatz zum turbulenten Alltag, wollen wir beim Yin Yoga Körper und Geist entschleunigen und so immer mehr ins Yin und in die Entspannung hineinsinken.

1.4.5 Musical Dance *Kai Bollinger*

It's Showtime! Bekannte Musical Melodien, Tanzschritte aus allen Bereichen abgestimmt auf einen Musical Song, des gewisse ETWAS und jede Menge guter Laune. Was braucht man mehr. Vorhang auf zum Musical Finale.

1.4.6 Mobility & Stretch *Anke Ernst*

Wir mobilisieren die Gelenke und geben den Muskeln und faszialen Strukturen einen Dehnreiz. Es kommen klassische Dehnpositionen und -methoden sowie verschiedene Varianten aus dem Faszientraining zum Einsatz.

1.4.7 Functional meets Fasziengerolle *Dany Ripperger*

Unter Funktionellen Übungen versteht man Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie Koordination/Gleichgewicht werden ebenso durch jede Übung verbessert. In diesem Workout wird die Fasziengerolle als Hilfsmittel genutzt, um Übungen interessanter zu gestalten.

1.4.8 OLD-SCHOOL FLOORWORK/BODYWEIGHT FUSION *Manuel Kramer*

Manuel mixt hier klassische Floorwork-Übungen, die vielleicht in Vergessenheit geraten sind, mit Ganzkörper-Übungen z.B. aus dem Functional Training. Nimm das, was du brauchst – lass den Rest weg. Es könnte warm werden.



Sonntag, 13. November 2022

2.1.1 Pilates / NEVER GIVE UP

Petra Havelkova

Ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur mit Einklang der Bewegung und Atmung. Einfach und echt!

2.1.2 Functional Training

José Martinez

Das optimale Ganzkörperworkout, das die Muskeln kräftigt und das Gewebe strafft, hier erwarten euch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Agilität, Mobilität.

2.1.3 Faszinierender Beckenboden

Antje Krämer

Lerne die Strukturen des Beckenbodens über myofasziale Verbindungen/Dehnzüge noch besser kennen ... einfache Übungen in ihrer Varianz – dreidimensional im Training.

2.1.4 Rund um Redondo

Kai Bollinger

Der Redondo® Ball: Klein, aber oho! Hier geht es um ein Kräftigungs- und Stabilisierungstraining mit dem Redondo.

2.1.5 Dance Aerobic

Ivam da Silva

Klassische Aerobic-Bewegungen werden durch tänzerische Moves ergänzt und sorgen damit für mehr Leichtigkeit und Spaß. Es entstehen mitreißende Choreografien, die diese Stunden zu echten Highlights machen.

10 € Frühbucherrabatt bei Anmeldungen bis zum 25.09.2022!

2.1.6 Faszienpilates

Dany Ripperger

Hier werden die Pilates-Prinzipien mit den Erkenntnissen aus der Faszienforschung verbunden. Gezielte Bewegungen werden dazu genutzt, das Bindegewebe zu stimulieren und verklebte Faszien zu lösen. Aus den eher statischen Pilates-Übungen werden somit dynamische, schwungvolle und lockere Bewegungen.

2.1.7 Neuroathletik

Antje Hammes

Seit geraumer Zeit bekommt das Wissen um den Einfluss neuronaler Prozesse auf unserer Körper, unserer Leistungsfähigkeit und Gesundheit immer mehr Relevanz und die Forschung schreitet im rasanten Tempo voran. Unabhängig ob es um eine Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit etc. geht, das Gehirn ist der „Chef“ und bestimmt maßgeblich die Resultate. Der Körper ist ein komplexes System. Kein Teil steht bzw. interagiert für sich alleine. Die Atmung, die Gefäße, die Faszien, die Muskeln und Gelenke alles was für unsere Bewegung und Verhalten notwendig ist bedingen sich untereinander. Liegt irgendwo eine Störung dann ist es das zentrale Nervensystem was steuernd und koordinierend eingreifen kann. Neuroathletik baut das Training auf den übergeordneten Prinzipien der Arbeitsweise des Gehirns und dem dazugehörigen Nervensystem auf. In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick über die funktionellen Zusammenhängen und in der Praxis Möglichkeiten diese zu beeinflussen. In der Praxis werden viele Beispiele den einzelnen Themen zugeordnet.

2.1.8 Yoga Moves

Torsten Blau

Atmung, Energie und die innere Aufmerksamkeit führen dich hin zu einer fließenden Bewegung auf deiner Matte. Come and Feel the Flow.

2.2.1 Step mit 2 – Teamteach

Heike Meidinger und Torsten Blau

2 Steps – 2 Trainer. In diesem Workshop gibt es alles doppelt. Heike und Torsten steppen mit dir im Teamteach auf 2 Steps. Durch einen logischen und gut nachvollziehbaren Aufbau, wird der 2. Step nach und nach mit einbezogen. Doppelt Spaß bedeutet doppelte Motivation!

2.2.2 Functional meets Faszienrolle

Dany Ripperger

Unter Funktionellen Übungen versteht man Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie Koordination/Gleichgewicht werden ebenso durch jede Übung verbessert. In diesem Workout wird die Faszienrolle als Hilfsmittel genutzt, um Übungen interessanter zu gestalten.

2.2.3 Towel Workout® *Kai Bollinger*

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

2.2.4 Music Flow *Petra Havelkova*

Fließender dynamischer Flow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Asanas angepasst. Das Fließen durch die Asanas zu erlernen hilft, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

2.2.5 Healthy Back *Sabrina Lott*

Das Programm vereint verschiedene funktionale und dreidimensionale Übungen für die rumpfstabilisierende Muskulatur, die mit Mobilisationsübungen kombiniert werden. Der Schwerpunkt liegt auf Bauch- und Rückentraining. Für den Workshop brauchst du keine Vorkenntnisse.

2.2.6 Faszien in Bewegung *Anke Ernst*

Bewegen, bewegen, bewegen –

2.2.7 Mobility mit und ohne Stäbe *Antje Hammes*

Mobility mit den Stäben ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Leistungssport, im Reha-Bereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und Fitnesssport seine Anwendung. Mobility mit den Stäben dient zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Stäbe verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Vor allem gilt: Viel Praxis!

2.2.8 JM Dance *José Martinez*

DIE Stunde, bei der man einfach mitmachen muss! Du bewegst dich auf coole Musik mit faszinierenden Moves und fühlst deinen Körper vibrieren nimmst viele neue Ideen für dich und deine Stunden mit. Fühle den Beat, fühle die Energie, heb' mit viel Spaß ab und be part of the Party!

2.3.1 **Fit für den Rücken**

Kai Bollinger

Erlebe eine Rücken-Stunde für Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen Level. Dem STABILEN Rücken sind keine Grenzen gesetzt.

2.3.2 **Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte**

Heike Meidinger

Mit Rumpfkraftigung, -stabilisation und aktivem Beckenbodentraining zu einer kraftvollen Mitte. Kräftigende und stabilisierende Übungen führen zu einer Verbesserung der funktionellen Aufgabe des Halteapparates, stärken deine Rückenmuskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination.

2.3.3 **Yoga meets Fitness**

Antje Krämer

Yoga Asanas in die Turnhalle bringen – wo ist da der Spirit? Ich zeige euch, wie ihr eure TN abholt, die Verbindung zwischen Fernost und Halle schafft. AsanaFlow : Dragonfly

2.3.4 **Dance-New Ideas**

Sabrina Lott

Eine Dance Class der besonderen Art wird dich begeistern. Erlebe wie klassische Aerobicsschritte mit kreativen Ideen und neuen Kombinationen zu einer fließenden Dance-Choreo werden. Geniale Musik und ein auf die Choreo passendes und unvergessliches Finale erwarten dich! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

2.3.5 **Brazilian Party**

Ivam da Silva

Eine Vielfalt an Songs mit jeweils unterschiedlichen Rhythmen und Choreografien.



2.3.6 **Workout – Basics** *Anke Ernst*

Die richtige Position für die Kraftübungen der Hauptmuskelgruppen und ein paar Grundlagen aus der Trainingslehre werde Inhalt dieses WS sein.

2.3.7 **Neuroathletik** *Antje Hammes*

Seit geraumer Zeit bekommt das Wissen um den Einfluss neuronaler Prozesse auf unserer Körper, unserer Leistungsfähigkeit und Gesundheit immer mehr Relevanz und die Forschung schreitet im rasanten Tempo voran. Unabhängig ob es um eine Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit etc. geht, das Gehirn ist der „Chef“ und bestimmt maßgeblich die Resultate. Der Körper ist ein komplexes System. Kein Teil steht bzw. interagiert für sich alleine. Die Atmung, die Gefäße, die Faszien, die Muskeln und Gelenke alles was für unsere Bewegung und Verhalten notwendig ist bedingen sich untereinander. Liegt irgendwo eine Störung dann ist es das zentrale Nervensystem was steuernd und koordinierend eingreifen kann. Neuroathletik baut das Training auf den übergeordneten Prinzipien der Arbeitsweise des Gehirns und dem dazugehörigen Nervensystem auf. In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick über die funktionellen Zusammenhängen und in der Praxis Möglichkeiten diese zu beeinflussen. In der Praxis werden viele Beispiele den einzelnen Themen zugeordnet.

2.3.8 **Faszienstretch – Schmerzquelle Faszien** *Dany Ripperger*

Faszien umhüllen jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur. Sind diese geschmeidig und beweglich sind wir es auch. Beim Faszienstretch wird versucht möglichst lange, myofasziale Ketten zu erreichen. Ziel ist es, Verklebungen zu lösen und somit die Bewegungsabläufe und Koordination zu verbessern.

2.4.1 **bodyART® Strength** *Ivam da Silva*

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® Strength basiert auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch regelmäßiges Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

2.4.2 **Functional Flow** *Kai Bollinger*

Train hard, but smart! Ein hochintensives funktionelles Training ohne Geräte. Nach einem slow Warm-up bringen wir unsere Muskeln an ihre Grenzen. Ziel ist es, die Kraftausdauer zu steigern, die Muskulatur gesundheitsorientiert aufzubauen und langfristig fit zu bleiben.

2.4.3 Faszien Move

Antje Krämer

Faszien in Bewegung. Dieses Konzept nach Gunda Slomka zeigt euch, wie in Flowmotion gleichzeitig Power-Elastizität und Dehnung umgesetzt kann.

2.4.4 Step Surprise

Sabrina Lott

Doppelstep, Vertical oder vielleicht doch L-Step? Eine Masterclass, bei der der Name bereits alles sagt: Lass dich von dieser Stunde überraschen. Es erwartet dich eine Dance-Step-Stunde mit fließendem Aufbau und mitreißender Musik. Sabrina kombiniert gleichzeitig die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität. Für Fortgeschrittene.

2.4.5 Yoga Flow

Jenny Lucius

Aus dem Sonnengruß heraus, werden wir fließend von einer Position in die nächste übergehen. Es erwarten dich ein paar schöne Abfolgen, die je nach Level angepasst werden können. Nicht nur dein Körper wird gefordert, sondern auch dein Geist. Durch die fließenden Bewegungen wirst du ganz im Hier und Jetzt sein.

2.4.6 Mobility & Stretch

Anke Ernst

Wir mobilisieren die Gelenke und geben den Muskeln und faszialen Strukturen einen Dehnreiz. Es kommen klassische Dehnpositionen und -methoden sowie verschiedene Varianten aus dem Faszientraining zum Einsatz.

2.4.7 Mobility mit und ohne Stäbe

Antje Hammes

Mobility mit den Stäben ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Leistungssport, im Reha-Bereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und Fitnesssport seine Anwendung. Mobility mit den Stäben dient zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Stäbe verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Vor allem gilt: Viel Praxis!

2.4.8 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Petra Havelkova

Eine abwechselnde Abfolge von Anspannung und Entspannung führt zu einem besseren Ruhegefühl und baut Stress und unangenehme Gefühle ab.

10 € Frühbucherrabatt bei Anmeldungen bis zum 25.09.2022!



AGB

Anmeldung

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie, eine Bestätigung und ca. 10 Tage vor der Veranstaltung weitere wichtige Informationen. Beides erfolgt per E-Mail.

Es wird empfohlen sich über das Turninformationsportal (T.I.P.) www.btb-tip.de anzumelden. Bei einer Anmeldung über das T.I.P. ist direkt zu erkennen, welche Workshops noch frei bzw. ausgebucht sind.

Für Schriftliche Anmeldungen verwenden Sie bitte das Anmeldeformular. Bitte ein Anmeldeformular pro Person verwenden. Bei mehreren Personen kopieren Sie bitte das Formular!

Bitte tragen Sie bei einer schriftlichen Anmeldung auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten. Bitte geben Sie auch jeweils die Nummern der Workshops Ihrer 2. und 3. Wahl an, damit im Falle eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative angeboten werden kann.

Anmeldebedingungen

- Frühbucherrabatt in Höhe von 10 € bei Anmeldung bis zum 25.09.2022
- Für Abonnenten der Badischen Turnzeitung (BTZ) gibt es einen zusätzlichen Rabatt in Höhe von 10 €
- Anmeldungen nach dem 30.10.2022 können nur gegen eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 € berücksichtigt werden

- An beiden Tagen wird ein zu buchbares Mittagessen zu je 9 € angeboten
- Bei der Vergabe der Workshop-Plätze wird das Eingangsdatum berücksichtigt
- Bei schriftlicher Anmeldung muss eine unterschriebene Einzugsermächtigung vorliegen (Abbuchungstermin um den 20.11.2022)
- Anmeldeschluss ist der 30.10.2022

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen.

- Bei Stornierungen bis einschließlich 30.10.2022 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 € erhoben
- Bei Stornierungen nach dem 01.11.2022 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 40 € erhoben
- Krankheitsbedingte Absagen entbinden nicht von den Stornierungsgebühren, die Teilnahmegebühren werden bei Nichtteilnahme nicht zurückerstattet

Zahlungsbedingungen

Bankgebühren, die durch Rücklastschriften (z.B. durch Kontounterdeckungen oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung) entstehen und vom Melder verursacht wurden, müssen in der entstanden Höhe von diesem getragen werden.



Programmänderungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindest-TN-Zahl) Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Referenten*innen vor. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten.

Haftung und Versicherungsschutz

Der BTB e.V. haftet grundsätzlich nur bei Vorsatz und/oder grober Fahrlässigkeit der durch ihn eingesetzten Personen. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die ARAG-Sportversicherung ihrer Vereine versichert sind.

Datenschutzbestimmungen

Die im Rahmen der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, die zum Zwecke der Durchführung der entsprechenden Aus- oder Fortbildungsmaßnahme und ggf. für weitere Zwecke (bspw. Ausstellung oder Verlängerung von Lizenzen) erforderlich sind, werden elektronisch gespeichert und können nur durch berechnigte Personen eingesehen werden. Wir versichern, dass die von uns durchgeführte Datenverarbeitung auf der Grundlage geltender Gesetze erfolgt und für die Durchführung der Aus- oder Fortbildungsmaßnahme notwendig ist.

Veranstaltungsort

Seppl-Herberger-Ring 6
68753 Waghäusel – Ortsteil Wiesental

Anerkennung als Lizenzverlängerung

Die Teilnahme an beiden Tagen wird als Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt. Bei einer Teilnahme an nur einem Tag können jeweils 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Wir möchten schon vorab darauf hinweisen, dass vor Ort keine Lizenzen verlängert werden! Dies geschieht im Zuge des Lizenzabgleiches nach der Veranstaltung über das DOSB-Lizenzmanagementsystem. Sofern Sie bereits Weiterbildungsmaßnahmen mit mindestens 8 Lerneinheiten besucht haben, senden Sie die gesammelten Nachweise nach der Convention per Mail an lizenz@badischer-turner-bund.de, dann kann die Lizenzverlängerung ebenfalls erfolgen.

Die aktualisierten Lizenzen, sowie die Teilnahmebestätigungen werden nach der Veranstaltung in digitaler Form versendet.

Corona-Virus

Für den Badischen Turner-Bund als Veranstalter steht die Gesundheit der Teilnehmenden, Referierenden und Mitarbeitenden an oberster Stelle. Aus diesem Grund werden im Vorfeld der Veranstaltung alle Hygienevorschriften, die vor Ort einzuhalten sind, kommuniziert.

Badischer Turner-Bund
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Tel. 0721 1815 28
Fax 0721 26176
bildungswerk@badischer-turner-bund.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für die **BTB GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic am 12. – 13.11.2022** in Waghäusel-Wiesental an und buche

Teilnahmegebühren BTZ-Abonnenten	Frühbucherpreis bis 25.09.2022	Normalpreis ab 25.09.2022
1-Tageskarte (Samstag)	<input type="checkbox"/> 85 €	<input type="checkbox"/> 95 €
1-Tageskarte (Sonntag)	<input type="checkbox"/> 85 €	<input type="checkbox"/> 95 €
2-Tageskarte (Samstag & Sonntag)	<input type="checkbox"/> 130 €	<input type="checkbox"/> 140 €

Teilnahmegebühren regulär	Frühbucherpreis bis 25.09.2022	Normalpreis ab 25.09.2022
1-Tageskarte (Samstag)	<input type="checkbox"/> 115 €	<input type="checkbox"/> 125 €
1-Tageskarte (Sonntag)	<input type="checkbox"/> 115 €	<input type="checkbox"/> 125 €
2-Tageskarte (Samstag & Sonntag)	<input type="checkbox"/> 195 €	<input type="checkbox"/> 205 €

Essen

Salatteller am Samstag (9 €) Nudelgericht am Sonntag (9 €)

Workshop-Anmeldung (Bitte Workshop-Nummer vollständig und leserlich angeben)

Samstag, 12.11.2022		1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
1. Durchgang	9.45 – 11.00 Uhr	_____	_____	_____
2. Durchgang	11.30 – 12.45 Uhr	_____	_____	_____
3. Durchgang	13.45 – 15.00 Uhr	_____	_____	_____
4. Durchgang	15.30 – 16.45 Uhr	_____	_____	_____
Sonntag, 13.11.2022		1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
1. Durchgang	9.30 – 10.45 Uhr	_____	_____	_____
2. Durchgang	11.15 – 12.30 Uhr	_____	_____	_____
3. Durchgang	13.30 – 14.45 Uhr	_____	_____	_____
4. Durchgang	15.15 – 16.30 Uhr	_____	_____	_____

Persönliche Daten

Name Vorname

Straße PLZ / Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Verein / Organisation

Gesamtpreis € zzgl. 5 € Bearbeitungsgebühr

Einzugsermächtigung

Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Badischen Turner-Bund e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Badischen Turner-Bund e.V. gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Teilnehmergebühren werden am 20.11.2022 abgebucht. Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmelde- und Rücktritts- und Datenschutzbedingungen der Veranstaltung an.

Kontoinhaber*in

Straße PLZ / Ort

IBAN BIC

Datum Unterschrift

Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Fotos:

Mit der Anmeldung zur BTB GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic willige ich ein, dass der Badische Turner-Bund e.V. die Fotos unentgeltlich für seine verbandseigenen PR-Maßnahmen veröffentlichen darf. Mir ist bewusst, dass die Fotos damit weltweit verbreitet werden und dritte Personen, die über einen Internetanschluss verfügen, die Fotos zur Kenntnis nehmen, herunterladen, bearbeiten und vervielfältigen können. Mir ist bekannt, dass der Badische Turner-Bund e.V. keine Schutzmaßnahmen gegen derartige Gebrauchsformen vorhalten kann. Diese Einwilligung gilt bis zum Widerruf!

Danke an die Partner des Badischen Turner-Bundes



Ausrichter:

