

WTB- /RTB-GYMWELT

# Convention



Programm

24. – 26. Juni 2022

Landesturnschule Oberwerries/Hamm

# WTB-/RTB-GYMWELT Convention



## COME BACK UND NEUSTART

Die WTB-Sommerconvention is back! Zwar unter einem anderen Namen und mit einem leicht veränderten Konzept, aber wieder mit vielen spannenden Workshops, tollen Referenten und im unvergleichlichen Ambiente der Landesturnschule Oberwerries. Vom 24. – 26. Juni 2022 wird die Veranstaltung nun erstmalig als WTB-/RTB-Gymwelt-Convention an den Start gehen. Der neue Name ist das Resultat gemeinsamer Überlegungen mit dem RTB und formiert sich aus dem RTB Gymwelt Kongress und der WTB-Sommer-Convention.

### ENTSTEHUNG EINES NEUEN FORMATS

Damit Ihr das Wochenende stressfrei beginnen könnt, haben wir das Format etwas geändert. Wir starten am Freitag mit einem zwanglosen Come together, um den Anreise-Stress am Ferienbeginn zu minimieren. Wer sich gerne aktiv betätigen möchte hat die Gelegenheit, sich Freitagabend den Aufgaben des Europäischen Fitnessabzeichens EFB zu stellen.

Am Samstag und Sonntag sind die Tage der eigentlichen Convention. An beiden Tagen habt Ihr die Möglichkeit an jeweils vier Workshops teilzunehmen. Wer das Gymwelt-Convention-Feeling von Anfang auskosten möchte kann das Vollzeit-Angebot von Freitag bis Sonntag mit zwei Übernachtungen wählen. Es ist aber auch eine Teilnahme für Tagesgäste möglich.



### THEMEN UND REFERENTEN

2022 steht ein umfangreiches Programm mit insgesamt 32 Workshops zur Auswahl aus den Bereichen

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

Kirsten Prinz, Sabine Diehl, Kai Bollinger, Miranta Tzivras und Natascha Gohl freuen sich ebenso auf Euch wie Ina Schutzichel, Elli Kutscha, Silke Lenberg, Merisa Rohoff und Jule Greiling.

Zwischen den Workshops könnt Ihr wieder am Stand der DEHAG-Fitnesswelten stöbern und shoppen oder die Neuheiten der Firma TOGU ausprobieren.

### ABENDPROGRAMM

Unser Küchenteam bereitet ein leckeres Grillbuffet für Euch vor, 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

Gymcard-Rabatt nur für Frühbucher  
Wir räumen für den Preis Vollzeit all inclusive für Gymcard-Inhaber einen Frühbucherrabatt von 20,- und bei beiden Tageskarten einen Gymcard-Frühbucherrabatt von 10,- bei Buchungen bis zum 30.4.2022 ein.

#### Vollzeit all inclusive =

8 Workshops, 2 Übernachtungen und Vollverpflegung  
215,- regulär / 195,- mit Gymcard (Frühbucher)

#### Tageskarte Samstag /Tageskarte Sonntag =

4 Workshops, 1x Mittagessen  
90,- regulär / 80,- mit Gymcard (Frühbucher)

### FOTOS

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

### LIZENZVERLÄNGERUNG

Bei Vollzeitteilnahme werden 8 LE für die Lizenzen ÜL-C und Tr-C Breitensport anerkannt.

### ANMELDUNG AM BESTEN ONLINE

Anmeldungen sind ab sofort möglich, am besten online über das Anmeldetool GYMNET (events.dtb-gymnet.de, Stichwort WTB-/RTB-Gymwelt-Convention 2022). 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

Für die schriftliche Anmeldung bitte Anmeldeformular Seite 15 nutzen. Für die Bearbeitung werden 10,- Bearbeitungsgebühr erhoben. Bitte für den Fall, dass der gewünschte Workshop ausgebucht ist, eine 2. Wahl angeben. Falls auch die nicht möglich ist, nehmen wir telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf. Daher ist die Angabe der Erreichbarkeit wichtig.



# WTB-/RTB-GYMWELT Convention

# Programm



4

## Freitag

ab 19 Uhr: Come together ...  
19 Uhr/20 Uhr: Teilnahme am  
Europäischen Fitnessabzeichen

## Samstag

Zeit	Halle 1	Halle 3 / Spiegelsaal	Gesundheitshaus	Gütersloh/ draußen
10.00 - 10.30	<b>Begrüßung und Warm Up</b>			
10.30 - 11.45	<b>111</b> Energie Yoga <i>Sabine Diehl</i>	<b>112</b> Fit mit der Redondo-Family <i>Kirsten Prinz</i>	<b>113</b> Dance Explosion <i>Miranta Tzivras</i>	<b>114</b> Aroha zum Schnuppern <i>Ina Schutzeichel</i>
12.00 - 13.15	<b>121</b> Die Kraft des Atems <i>Sabine Diehl</i>	<b>122</b> Pilates Flows <i>Kirsten Prinz</i>	<b>123</b> Step Explosion <i>Miranta Tzivras</i>	<b>124</b> Dance (Fasz)ination <i>Silke Lenberg</i>
13.15	<b>Mittagessen</b>			
14.30 - 15.45	<b>131</b> Yoga Flow mit Kniebeschwerden <i>Sabine Diehl</i>	<b>132</b> Toning & Flexibility - athletisches Workout <i>Natascha Gohl</i>	<b>133</b> Salsa Latin Style Dance class <i>Kai Bollinger</i>	<b>134</b> In die Länge - Faszientraining ohne Rolle <i>Ina Schutzeichel</i>
16.15 - 17.30	<b>141</b> Pilates mit dem Bodybone <i>Sabine Diehl</i>	<b>142</b> Aktiv regenerieren <i>Kirsten Prinz</i>	<b>143</b> Funky moves Dance class <i>Kai Bollinger</i>	<b>144</b> Rücken- Fit von Fuß bis Kopf <i>Silke Lenberg</i>
18.30	<b>Abendessen</b>			

5

## Sonntag

Zeit	Halle 1	Halle 3 / Spiegelsaal	Gesundheitshaus	Gütersloh/ draußen
9.00 - 10.15	<b>211</b> Starke Hüften- gesunder Rücken <i>Elli Kutscha</i>	<b>212</b> Body Workout <i>Jule Greiling</i>	<b>213</b> Towel Workout® <i>Kai Bollinger</i>	<b>214</b> Yoga - on the beat <i>Natascha Gohl</i>
10.45 - 12.00	<b>221</b> Functional Flows <i>Kai Bollinger</i>	<b>222</b> Barre Workout <i>Natascha Gohl</i>	<b>223</b> Latin Step <i>Miranta Tzivras</i>	<b>224</b> Slow Flow Rn'B Beats <i>Merisa Rohoff</i>
12.00	<b>Mittagessen</b>			
13.15 - 14.30	<b>231</b> Body & Mind in the Mix <i>Elli Kutscha</i>	<b>232</b> Faszienyoga <i>Jule Greiling</i>	<b>234</b> Dancing Balance <i>Miranta Tzivras</i>	<b>234</b> Strong is the new Sexy <i>Merisa Rohoff</i>
14.45 - 16.00	<b>241</b> Kaha zum Kennenlernen <i>Elli Kutscha</i>	<b>242</b> RückenFit mit Kleingeräten <i>Jule Greiling</i>	<b>243</b> Mamma Mia - Musical Dance <i>Natascha Gohl</i>	<b>244</b> FUNCTIONAL Movement- Mobility meets HIIT <i>Merisa Rohoff</i>
16.00 - 16.30	<b>Cool Down und Abschluss Abreise</b>			



## WORKSHOPS

KAI BOLLINGER

### 133 Salsa Latin Style – Dance class

Lass dich von heißen Rhythmen mitreißen. Mit Salsa-Songs feiert Kai mit Euch die Summer-Dance-Party.

Level: mittel

### 143 Funky moves – Dance class

In dieser Stunde bringen wir uns so richtig zum grooven. Basic-Elemente von Dance, Hip-Hop und Funk verschmelzen dank logischem Aufbau zu einer coolen Choreo.

Level: mittel-anspruchsvoll

### 213 Towel Workout® by Kai

Ganzkörpertraining ohne extra Materialkosten-aufwand! Effektiv und mit Spaß! Towel Workout®, das Bewegungskonzept von Kai Bollinger. Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht. Handtuch auf der Matte ist eh Pflicht, vergiss jedoch dein Extra-Handtuch nicht!

Level: für jeden

### 221 Functional Flow

Funktionales Training im ständigen Flow ist Schwerpunkt dieses Workshops. Kraftvolle und fließende Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht.

Level: mittel

SABINE DIEHL

### 111 Energie Yoga – sanft und effektiv – Chakra-Flow

Dieser sanfte Yogastil verbindet einfache Yoga-Asanas mit Pranayama und Mudras. In fließenden Verbindungen werden die 7 Chakren angesprochen und energetisiert. Eine Stunde die auf sanfte Art und Weise Energie schenkt, mobilisiert und kräftigt.

Level: für jeden

### 121 Die Kraft des Atems

Atem bedeutet Leben! Wir werden erfahren, wie der Atem uns bei bestimmten Bewegungen unterstützen kann und wie wir unsere Körperhaltung und Beweglichkeit – insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule – verbessern können, um befreiter und tiefer zu atmen. Ausgewählte Atemtechniken kommen zum Einsatz.

Level: für jeden

### 131 Yoga Flow mit Kniebeschwerden

Es kommt immer wieder vor, dass einzelne Teilnehmer in einer Stunde über Kniebeschwerden klagen und damit nicht an einer Stunde teilnehmen wollen oder können. In dieser Stunde werden gezielt Übungsvariationen einzelner Asanas aufgezeigt sowie Hilfsmittel mit einbezogen, die eine Yoga-Stunde auch für Teilnehmer mit Kniebeschwerden möglich machen.

Level: für jeden

### 141 Faszien-Pilates mit dem Bodybone

Ein Pilatestraining, das unter Betrachtung der myofaszialen Linien – besonders die Armlinien, die tiefe Frontallinie, Spirallinien und oberflächliche Rückenlinie – den Bodybone von

TOGU als Forderung und Unterstützung mit einbezieht. Aktuelle Erkenntnisse aus der Faszienerforschung werden eingebunden.

Level: für jeden

NATASCHA GOHL

### 132 Toning & Flexibility – athletisches Workout im Flow

Dieses fließende Ganzkörper-Workout stärkt die Muskulatur, verbessert Deine Flexibilität, Haltung, Koordination und Balance.

Level: mittel-anspruchsvoll

### 214 Yoga on the Beat – tänzerisches Yoga – lasse deine Asanas tanzen

Tänzerische Moves verschmelzen mit Yogapositionen in Verbindung mit Musik.

Level: für jeden, Tanz- oder Yogaerfahrungen von Vorteil

### 222 Barre Workout

Fit und straff mit dem Trendworkout. Barre Workout ist ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining an der Ballettstange oder Stuhl.

Level: mittel-anspruchsvoll

### 243 Mamma Mia – Musical Dance

Tanz zu einem der beliebtesten Songs des Musicals Mamma Mia! Schritt für Schritt entsteht eine Mamma-Mia-Show.

Level: für jeden

ANNA-JULIA (JULE) GREILING

### 212 Body Workout

Es wird sportlich! Es erwartet Euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Wir trainieren dabei den gesamten Körper und aktivieren sowohl Bauch, Beine, Po und Schultern.

Level: mittel

### 232 Faszienyoga

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit klassischen Yogaelementen. Im Vergleich zum populären Hatha Yoga, bei dem die verschiedenen Posen lange gehalten werden, bist Du beim Faszienyoga viel in Bewegung.

Level: für jeden





## 242 Rücken Fit mit Kleingeräten

In diesem Workshop werden zahlreiche Übungen erarbeitet, die aktiv deine Rückengesundheit fördern und schulen. Dabei kommen die unterschiedlichsten Kleingeräte zum Einsatz.

Level: für jeden

### ELISABETH (ELLI) KUTSCHA

## 211 Starke Hüften – gesunder Rücken

In diesem Workshop klären wir den Zusammenhang zwischen der Muskulatur rund um die Hüfte und einem schmerzfreien, befreiten Rücken. Wir trainieren Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen und erweitern unser Wissen und Übungsrepertoire für Rücken- und Workout-Kurse.

Level: für jeden

## 231 Body & Mind in the Mix

Erweitere das Repertoire für deine Yoga-, Pilates- und Body & Mind-Stunden. Der Begriff Body & Mind umfasst viele Richtungen und Möglich-

keiten. In diesem Workshop bekommst Du neue Impulse, einige dieser Möglichkeiten miteinander zu kombinieren und damit ein individuell für Deine Teilnehmer passendes Programm zusammenzustellen.

Level: für jeden

## 241 Kaha zum Kennenlernen

Kaha ist ein Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele. Die Choreografien sind inspiriert von Bewegungsformen wie Tai-Chi, Qi Gong und AROHA und die Musik entführt uns ans andere Ende der Welt. In diesem Workshop hast Du die Möglichkeit KAHA kennenzulernen und für Dich selbst auszuprobieren.

Level: für jeden

## 124 Dance Faszie(nation)

Die Faszien werden im Freestyle Stil durch Schwingen, federn und rhythmische Bewegungen elastisch trainiert. Das Erleben von Flow, Freude und Fröhlichkeit steht im Vordergrund.

Level: für jeden

## 144 Rücken Fit von Fuß bis Kopf

Hier werden die Faszien ab Fuß aufwärts bis zum Kopf bewegt, gedehnt und intensiv wahrgenommen, eine Reise zum eigenen Körper und pure Entspannung.

Level: für jeden

### KIRSTEN PRINZ

## 112 Fit mit der Redondo-Family

Der Redondo Ball ist aus der Vereinspraxis nicht mehr wegzudenken. Nun hat er mit dem Plus und den Minis Zuwachs bekommen. Um die Bandbreite der Redondo-Familie von TOGU geht es in diesem Workshop. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der handlichen Begleiter werden von Kirsten praxisrelevant vorgestellt.

Level: für jeden

## 122 Pilates Flows – dynamisch und im Fluss

Pilatesübungen, fließend ineinander übergehend, fördern Dein eigenes Körperempfinden und Deine Konzentration auf den Augenblick. Körper und Geist arbeiten gemeinsam für eine präzise Bewegungskombi. Kräftigende Elemente wechseln sich ab mit mobilisierenden und dehnenden Anteilen. Immer liegt der Fokus auf der Verbesserung der Haltung.

Level: mittel

## 142 Aktiv regenerieren – stretch & relax

Muskelüberrückende und fasziale Dehnungen in schönen entspannenden Bewegungsflows lassen die Anstrengung des ersten Convention-Tages vergessen und geben Kraft und Energie für den nächsten Tag. Erholung in Bewegung pur!

Level: für jeden



MERISA ROHOFF

## 224 SLOW Flow Rn'B Beats

Vinyasa Yoga mit Rn'B Beats, ein langsamer, intensiver Flow wird Dich zum Schwitzen bringen. Im Vordergrund stehen Hüft- und Herzöffner. Feel the Flow :)

Level: für jeden

## 234 STRONG is the new Sexy

Kraftzirkel für Frauen im Maximalkraftprinzip! Angelehnt an CrossFitness gehen wir hier an die mentalen und körperlichen Limits – Anmerkung: selbstverständlich steht die Gesundheit an erster Stelle!

Level: mittel-anspruchsvoll

## 244 FUNCTIONAL Movement - Mobility meets HIIT

Was drauf steht ist auch drin: Mobility und Stretch-Elemente treffen auf ein Fullbody HIIT. Hier bekommst Du die ganze Bandbreite des modernen Functional Trainings geboten.

Level: anspruchsvoll

INA SCHUTZEICHEL

## 114 AROHA zum Schnuppern

AROHA ist ein effektives, unkompliziertes Ganzkörpertraining, mit einem Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen. Die Stunde führt zu innerer Ausgeglichenheit und ist für Jede/n geeignet. Probiere es aus und genieße eine inspirierende Stunde mit wunderschöner Musik und einem Gefühl von Ausgeglichenheit und Belastung.

Level: für jeden

## 134 In die Länge - Faszientraining ohne Rolle

In der Stunde geht es ruhig und langsam um eine effektive Dehnung und Kräftigung wichtiger Muskelgruppen des Körpers. Die Übungen sind einfach auszuführen und dennoch körperlich fordernd. Die Stunde endet immer mit einer Entspannung.

Level: für jeden







## MIRANTA TZIVRAS

### 113 Dance Explosion

Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreografie-Blöcken, wie Du auch aus bekannten Aerobic-Schritten eine Dance-Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!

Level: mittel bis anspruchsvoll

### 123 Step Explosion

Miranta zeigt Dir mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation eine dynamische Choreografie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel! Zum Ende erwartet Euch ein grandioses Finale!

Level: anspruchsvoll

### 223 Latin Step

Sommer, Sonne, Strand und ... Step! Hier werden heiße Latino-Rhythmen in eine dynamische Step-Choreografie gemischt. Fun pur ist bei Miranta hier vorprogrammiert. Lust auf Meer?

Level: für jeden

### 233 Dancing Balance

Weiche und fließende Bewegungen kombiniert mit ganzheitlichen Technik- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen. Komplizierte Choreografien sind hier fehl am Platz. Genieße dafür einen ruhigen Einstieg in den Tag. Feel the Flow!

Level: mittel bis anspruchsvoll

## TEILNAHME AM EUROPÄISCHEN FITNESSABZEICHEN



### 001 Catch the badge! Zeitschiene 1

### 002 Catch the badge! Zeitschiene 2

Das Europäische Fitness Abzeichen (EFB) ist eine individuelle Auszeichnung Deines gesundheitsfördernden Fitness-Status und wird in den drei Stufen Basic, Advanced oder Approved verliehen. Das EFB gibt Dir ein individuelles Feedback über Deinen persönlichen Fitness-Status in Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

In dem am Freitagabend durchgeführten Testprofil 2 wird eine leistungsorientierte Messung der körperlichen Fitness durch acht Gymnastik- und Fitnessübungen erhoben, die mit den Auszeichnungen Advanced oder Approved belohnt wird! Catch the badge!

Wer Lust hat den EFB-Test im eigenen Verein anzubieten kann hier dieses Testverfahren kennenlernen und erfährt, wie einfach man Testleiter wird! Wählt dafür entweder Zeitschiene 1 oder 2 aus.

Level: für jeden



Nach Eingang erhalten Sie 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 Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle senden. Das Formular finden Sie auf Seite 15. Bei Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Das Datum des Lastschrifteinzugs 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 Rechnungs-adresse 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 Email). 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.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die WTB-/RTB-Gymwelt-Convention 2022 an.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

### Angaben zum Kontoinhaber

Name, Vorname

Iban

BIC

### Ich wähle folgende Leistung

- Vollzeit all inclusive** 215,- regulär / 195,- Frühbucher
- Tageskarte Samstag** 90,- regulär / 80,- Frühbucher
- Tageskarte Sonntag** 90,- regulär / 80,- Frühbucher

Gesamtkosten zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

### Ich wähle folgende Workshops

	1. Wahl	2. Wahl		1. Wahl	2. Wahl
Fr 18.00 – 19.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 16.15 – 17.30Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr 19.00 – 20.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 9.00 – 10.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 10.30 – 11.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 10.45 – 12.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 12.00 – 13.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 13.15 – 14.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa 14.30 – 15.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 14.45 – 16.00 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**



**NEU!**