



Landessportverband
für das Saarland

STB 

SAARLÄNDISCHER TURNERBUND
BILDUNGSWERK

Veranstalter: Bildungswerk des
Saarländischen Turnerbundes in
Kooperation mit dem Landessport-
verband für das Saarland

Kongress

GYM WELT

29. September 2012 

Hermann-Neuberger-Sportschule
Saarbrücken



mit freundlicher Unterstützung von

Rilchinger

 **TOGU**

Fitmacher für den Vereinssport

7. Kongress GYMWELT im September in Saarbrücken

Praxisnahe Fortbildung, Stärkung der Motivation der Übungsleiter und Trainer sowie Anregungen für die Kursstunden in den Vereinen - das ist das Markenzeichen des GYMWELT-Kongresses am 29. September an der Hermann-Neuberger-Sportschule. Referenten aus dem ganzen Bundesgebiet spannen in 29 Workshops den Bogen von bewährten Fitness- und Gesundheitsthemen über Aerobic bis hin zu Grundlagentraining für Ballspiele und Leichtathletik.

Neu ist eine sportartenübergreifende Workshopschiene, die sich an Übungsleiter und Trainer anderer Sportfachverbände richtet. Workshops wie „Training an der Koordinationsleiter“ und „Somotorik für Alle“ sind vor allem für das leichtathletische Training, aber auch als Grundlagentraining für Ballsportarten interessant.

Mit dem sportartenübergreifenden Workshop „BallKoRobics“ präsentiert der Kongress auch neue Themen. „BallKoRobics“ ist ein Koordinationstraining mit Musik und Ball, verbunden mit Elementen aus der Aerobic. „BallKoRobics“ motiviert auch die Jungen, sportliche Bewegungen zur Musik zu erproben. Oder wie wäre es mit „KlappLine“. Bei diesem Gleichgewichtstraining muss der Körperschwerpunkt exakt über einer nur 2,3 cm breiten Standfläche gehalten werden. Unterschiedliche Fußstellungen und Zusatzaufgaben machen die Sache dann so richtig spannend.

Referenten aus dem ganzen Bundesgebiet wurden verpflichtet, um Vereinsübungsleitern, Lehrern, Erziehern und Studenten vielfältige Impulse für die Sport- und Übungsstunde zu vermitteln. Übungsleiter, Trainer und Lehrer nutzen diese Veranstaltungen, um in kurzen Workshops und Vorträgen neue Inhalte und moderne Variationen kennen zu lernen, Ihre Erfahrungen mit anderen Teilnehmern auszutauschen und zu diskutieren sowie neue Trends und Entwicklungen auszuprobieren.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Workshops 09:00 – 10:30 Uhr

A1

Wirbelsäulengymnastik mit Hanteln und Theraband *Ute Wilhelm*

Übungen mit Kurzhanteln und Theraband bringen Abwechslung in die Wirbelsäulengymnastik. Die Bewegungsabläufe sind komplex und die Muskulatur wird anders beansprucht als bei den klassischen Übungen mit nur dem eigenen Körpergewicht.

A2

Entdecke deine Talente *Josef Quester*

Ein ganz praktisches Ressourcen und Fähigkeiten-Training für Lehrende, Trainer und Übungsleiter. Was kann ich eigentlich? - und was davon besonders gut? Und was würde ich gerne können? Im Workshop erleben Sie einen spannenden, individuellen Prozess, eigene Stärken zu entdecken.

A3

Tai Chi zum Wohlfühlen 60 Plus *Dr. Gudrun Paul*

Die zahlreichen Erfahrungen bestätigen immer mehr, dass gerade für den älteren Menschen die mobilisierende und balancefördernde Wirkung von Tai Chi sinnvoll und wohltuend ist. Kleine Tai Chi Flows werden so vermittelt, dass sie in unterschiedliche Angebote des Sportes mit dieser Zielgruppe übertragbar sind.

A4

BallKoRobics *Pia Budich*

„BallKoRobics“ ist ein Ganzkörpertraining mit leichten Aerobic-Schritten, Ballbewegungen, Prellen und Dribbeln, das hohe Anforderungen an Ausdauer, Beinkraft und Koordination stellt.

A5

Training an der Koordinationsleiter

Johannes Sinnwell

Die Koordinationsleiter als Trainingsgerät bietet eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten, vom Sturzprophylaxe-Training bis hin zum Fitness- und Ausdauersport. Dieser Workshop zeigt, wie vielseitig das Training mit der Koordinationsleiter sein kann – und wie viel Spaß es macht!

A6

Step Disco Fever

Tanja Ade

Hits der 70iger und 80iger lassen diesen Workshop zu etwas Besonderem werden. Einfache Schrittkombinationen geschickt verpackt und logisch aufgebaut sind von allen Teilnehmern umsetzbar. Einfach nur mitmachen und zurück in unsere Zeit mit „Daddy Cool“, „Venus“ und „What a feeling“ tanzen.

A7

Aero-Moves

Adriano Valentini

Adrianos Aerobic-Kurse zeichnen sich durch ihren klaren Aufbau und leicht nachvollziehbaren, jedoch kreativen Choreographien aus. Durch die Variation von Grundschritten führt Euch Adriano zu einer tollen Aerobic-Choreo. Voraussetzung: Grundschritte Aerobic

Workshops 10:45 – 12:15 Uhr

B1

Fatburner

Ute Wilhelm

Fatburner-Kurs heißt Herz-Kreislauftraining mit einfachen Schrittkombinationen aus Step, Aerobic und Thai Bo speziell für die Fettverbrennung. Effektives Training ohne Choreographie für den ganzen Körper. Dieser Kurs ist für Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit mit Spaß und Freude steigern möchten und sich nicht vor Anstrengung scheuen.

B2

Tschüss Lampenfieber

Josef Quester

Selbstsicher auftreten – leicht gemacht, für Frauen und Männer, für Lehrende, Trainer und Übungsleiter. In diesem praktischen Kurztraining haben Sie die Chance, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu entdecken und zu äußern, Kontakt zu Ihrem inneren Kritiker aufzunehmen, Ihren Mut zum „nein“ und zum „ja“ zu erproben und zu stärken.

B3

Country-Dance – Workout 50 Plus

Dr. Gudrun Paul

Die 50 Plus Generation bewegt sich gern zu Country-Musik. Die leicht erlernbaren Schrittfolgen werden unterstützt durch Country-Musik zu kleinen Tanzformationen verknüpft. Diese machen vor allem Spaß, schulen die Koordination, fordern Denken und Bewegen und trainieren nicht zuletzt das Herz-Kreislauf-System.

B4

KlappLine

Peter Krusche

Die KlappLine ist ein Sportgerät für zielgerichtetes Gleichgewichtstraining und spielerisches Balancieren. Vom Unterstützungstraining in Gleichgewichtssportarten (Ski, Snowboard usw.) über das Stabilisationstraining für Rücken, Knie- und Sprunggelenke bis hin zum Gleichgewichtstraining für ältere Menschen: jeder profitiert von diesem Training, und das gefahrlos und mit großem Spaß!



B5

Sensomotorik für ALLE

Barbara Wolfanger

Sensomotorik und Koordinationstraining sind in den letzten Jahren zu zentralen Trainingsinhalten im Jugend- und Aktiventraining, besonders aber im Gesundheitssport geworden. Der Workshop zeigt einfache Übungen zur Schulung der Sensomotorik für ein breites „Kundenfeld“.

B6

FLEXIBAR® trifft Powerball

Tanja Ade

Diese Stunde zeigt Dir auf, wie Du den Powerball mit dem FLEXIBAR® sinnvoll einsetzen kannst. Der Fokus liegt in der Stabilisierung der Körpermitte, sowie in der Propriozeption. Durch die differenzierte Ansteuerung unserer Sinnesfühler schulen wir das Gleichgewicht, die intra- und intermuskuläre Koordination und die Ökonomisierung des Kraftaufwandes. Die Kräftigung der autochthonen Rückenmuskeln und der schrägen tiefer liegenden Bauchmuskeln wirst Du spüren. Neugierig?

FLEXI-BAR®

B7

Step Sensation

Adriano Valentini

Adriano zeigt Euch in dieser Step-Masterclass, wie man mit geschickten Aufbauethoden eine Step-Choreo einfach nachvollziehbar und absolut symmetrisch aufbaut. Vor allem verschiedene Schneidetechniken und Verschiebungen bringen jede Menge Spaß und Spannung in den Aufbau.

Voraussetzung: Mittelstufe bis Fortgeschrittene.

B8

Das ABC des Laufens

Johannes Sinnwell

Neben der reinen Ausdauerschulung sollte beim Lauftraining auch die Lauftechnik nicht zu kurz kommen. Der Workshop zeigt, wie Läufer durch ein spezifisches Koordinationstraining ihren Laufstil verbessern, ihren Bewegungsablauf ökonomisieren und dadurch Verletzungen vorbeugen können. Und quasi als Nebenprodukt läufst Du dadurch auch noch schneller. Bei gutem Wetter findet der Workshop im Freien statt und das Lauf-ABC wird in eine Laufrunde integriert.

Workshops 13:15 – 14:45 Uhr

C1

Ein-Blick in die Neue Rückenschule

Desirée Huyras-Zapp

Die Neue Rückenschule ist ein ganzheitliches Modell und beinhaltet den biopsychosozialen Ansatz. Es werden Möglichkeiten vorgestellt, die die Übungsstunden mit viel Freude bereichern, wobei Zusammenhänge von Körper und Psyche wie auch Wissensvermittlung an die Teilnehmer eine große Rolle spielen und Nachhaltigkeit durch Erkennen bewirken.

C2

Respektvoll und überzeugend kommunizieren

Josef Quester

Erleben Sie die Chancen der gewaltfreien Kommunikation nach Maschall B. Rosenberg. Im Workshop erfahren Sie Grundsätze gewaltfreien Kommunizierens, um Ihre Anliegen an andere Menschen so zu vermitteln, dass die Chancen für kooperatives Verhalten und für ein Mehr an Lernerfolgen vergrößert wird.

C3

Sanftes Balance-Training 50 PlusBalance

Dr. Gudrun Paul

Mit kleinen Ritualen lässt sich die Übungsstunde sanft beginnen und stimmt den Teilnehmer auf die Bewegung ein. Kleine Body-Mind Rituale, dessen Spectrum von Indian Balance bis zum Tai-Chi reicht, werden vorgestellt und so vermittelt, dass sie für die Übungsstunde direkt nutzbar sind.

C4

BallKoRobics

Pia Budich

„BallKoRobics“ ist ein Ganzkörpertraining mit leichten Aerobic-Schritten, Ballbewegungen, Prellen und Dribbeln, das hohe Anforderungen an Ausdauer, Beinkraft und Koordination stellt.

C5

„Saarländisches“ Krafttraining mit dem Topanga *Barbara Wolfanger*

Auf der diesjährigen Fibo hat die Firma Togu den Topanga, einen 4kg schweren Ring, vorgestellt, der als Kleingerät zum Krafttraining für aktive Wettkampfsportler aber auch im Gesundheitssport neue Herausforderungen stellt. Im Workshop lernt Ihr das Gerät und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kennen.



C6

Latin Step

Tanja Ade

Lateinamerikanische Musik wird Dich begeistern, Einfache Grundschritte der Step Aerobic und Dance Moves wie Flamenco Stomp, Sexy Mambo, oder Samba Jump werden zu heißen und ausdrucksstarken Choreographieblöcken verändert. Vamos!

C7

ZUMBA® Toning

Ivonne Becker

In puncto Figurformung setzt das Zumba® Toning Programm die Messlatte etwas höher an. Hier werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba Moves im Latino-Stil zu einer kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert. Zumba® Toning ist die perfekte Möglichkeit, die Figur auf natürliche Weise zu formen und dabei auch noch Spaß zu haben.

Workshops 15:00 – 16:30 Uhr

D1

Neue Impulse durch ACHT-SAMES Atmen

Desirée Huyras-Zapp

Atmen bedeutet Leben! Er verbindet Körper und Geist und ist unser größter Energie Lieferant. Ohne ihn geht nichts! Achtsames Atmen bewirkt tiefe Entspannung und fördert die bewusste Körperwahrnehmung. Es werden Techniken zum Anfang und Ende von Übungsstunden vermittelt.

D2

BBP Ideas

Adriano Valentini

Bauch, Beine, Po ist seit Jahren der Klassiker in den Studios. Es ist aber schwierig, die Übungen so zu gestalten, dass sie nicht langweilig werden. Adriano zeigt Euch effektive Variationen für dieses Kursformat.

D3

Massage, Entspannung, Körperwahrnehmung

Kristina König

Den Tag ausklingen lassen mit Massagen, Gehmeditation, Pendel/Wiege/-, Entspannung mit Igel-, Pezzi- und Redondobällen, meditativer Atembetrachtung und Körperreise. Spezielle Übungsvarianten auf Grundlage bewährter Entspannungsverfahren jenseits kurzlebiger Wellnesstrends.

D4

KlappLine

Peter Krusche

Die KlappLine ist ein Sportgerät für zielgerichtetes Gleichgewichtstraining und spielerisches Balancieren. Vom Unterstützungstraining in Gleichgewichtssportarten (Ski, Snowboard usw.) über das Stabilisationstraining für Rücken, Knie- und Sprunggelenke bis hin zum Gleichgewichtstraining für ältere Menschen: jeder profitiert von diesem Training, und das gefahrlos und mit großem Spaß!

D5

Koordinationstraining – Kick für Kopf und Körper

Johannes Sinnwell

Zahlreiche Untersuchungen aus der Gehirnforschung belegen inzwischen, dass Bewegung nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fit hält. Dabei mehren sich die Erkenntnisse, dass insbesondere Koordinationstraining positive Effekte auf Gehirnfunktionen und Gehirnstrukturen hat – und das in jedem Alter. Der Workshop greift diese Erkenntnisse auf und vermittelt einen großen Fundus koordinativer Bewegungsaufgaben für Kopf und Körper.

D6

Dehnen, mobilisieren und entspannen mit dem Redondo-Ball

Tanja Ade

Stretching entspannt, mobilisiert und macht beweglich. Blockierte Energien fließen wieder, die Muskeln werden elastisch und die Gelenke beweglicher. Genieße schöne Sequenzen mit angenehmen Musiktiteln. Der Redondo-Ball begleitet jede Übung und unterstützt Deine Entspannung.

D7

ZUMBA®

Andrea Schertel

Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Salsa, Merengue, Bollywood, Bellydance, Flamenco, Swing sind nur einige Ausschnitte, die Andrea und Ivonne in Ihrer Masterclass 2012 präsentieren werden.

Referentinnen und Referenten

Tanja Ade

DTB Referentin für Fitness, Aerobic und Pilates

Ivonne Becker

Instructor ZUMBA® und ZUMBA®Toning

Pia Budich

*Dipl. Sportlehrerin,
Trainer A Rhythmische Sportgymnastik*

Désirée Huyras-Zapp

*Sportphysiotherapeutin, Gesundheitspädagogin,
Atmungstherapeutin*

Kristina König

*Trainerin B Prävention (Haltung und Bewegung, Entspannung
und Stressbewältigung), DTB Trainerin Pilates*

Peter Krusche

Dipl. Sportlehrer

Dr. Gudrun Paul

Dipl. Sportlehrerin, DTB Referentin

Josef Quester

*Potenzial-Aktivierung Leben, Beratung, Training, Coaching: Pro-
tenzial und Ressource-Coach, Ideen- und Innovations-Trainer -
und Unterstützer, Referent DTB, Dozent Generationenakademie
Rheinland*

Andrea Schertel

*Referentin für Aerobic, Pilates und Zumba® des STB, DFAV B-
und A-lizenziert, SAFSIBETA Mastertrainer, lizenziert für
Zumba® B1 und B2.*

Johannes Sinnwell

*Dipl. Sozialpädagogin, Trainer B Prävention (Herz-Kreislauf-Trai-
ning, Haltung und Bewegung) und Trainer B Rehabilitation
(Herzsport, Orthopädie), Kursleiter „Sturzprävention“*

Adriano Valentini

*A-lizenzierter Aerobic- und Step-Instructor, Workshopleiter für
Step und Aerobic und internationaler Presenter*

Ute Wilhelm

*Referentin für Aerobic und Fitness, ÜL, Orthopädie Lizenz, Aus-
bilder Sport- und Fitnesskauffraulmann IHK*

Barbara Wolfanger

*Dipl. Gesundheitstrainerin, DTB Ausbilder-Diplom, Studium der
Sportwissenschaft, verschiedene Trainerlizenzen Deutscher Ski-
Verband*

Uhrzeit	TG 40	TG 41	TG 20	Halle 40.1	Halle 40.2	Halle 44	Halle 80	Freigelände oder LA-Halle
09:00-10:30	A 1 Wirbelsäulengymnastik mit Hanteln und Theraband <i>Ute Wilhelm</i>	A 2 Entdecke deine Talente <i>Josef Quester</i>	A 3 Tai Chi zum Wohlfühlen 60 Plus <i>Dr. Gudrun Paul</i>	A 4 BallKoRobics <i>Pia Budich</i>	A 5 Training an der Koordinationsleiter <i>Johannes Sinnwell</i>	A 6 Step Disco Fever <i>Tanja Ade</i>	A 7 Aero-Moves <i>Adriano Valentini</i>	
10:45-12:15	B 1 Fatburner <i>Ute Wilhelm</i>	B 2 Tschüss Lampenfieber <i>Josef Quester</i>	B 3 Country-Dance - Workout 50 Plus <i>Dr. Gudrun Paul</i>	B 4 KlappLine <i>Peter Krusche</i>	B 5 Sensomotorik für ALLE <i>Barbara Wolfanger</i>	B 6 FLEXIBAR® trifft Powerball <i>Tanja Ade</i>	B 7 Step Sensation <i>Adriano Valentini</i>	B 8 Das ABC des Laufens <i>Johannes Sinnwell</i>

Mittagspause 12:15-13:15 Uhr

Uhrzeit	TG 40	TG 41	TG 20	Halle 40.1	Halle 40.2	Halle 44	Halle 80	Freigelände oder LA-Halle
13:15-14:45	C 1 Ein - Blick in die Neue Rückenschule <i>Desirée Huyras-Zapp</i>	C 2 Respektvoll und überzeugend kommunizieren <i>Josef Quester</i>	C 3 Sanftes Balance- Training 50 PlusBalance <i>Dr. Gudrun Paul</i>	C 4 BallKoRobics <i>Pia Budich</i>	C 5 „Saarländisches“ Krafttraining mit dem Topanga <i>Barbara Wolfanger</i>	C 6 Latin Step <i>Tanja Ade</i>	C 7 ZUMBA®Toning <i>Ivonne Becker</i>	
15:00-16:30	D 1 Neue Impulse durch ACHTSAMES Atmen <i>Desirée Huyras-Zapp</i>	D 2 BBP Ideas <i>Adriano Valentini</i>	D 3 Massage Entspannung Körperwahr- nehmung <i>Kristina König</i>	D 4 KlappLine <i>Peter Krusche</i>	D 5 Koordinations- training – Kick für Kopf und Körper <i>Johannes Sinnwell</i>	D 6 Dehnen, mobili- sieren und entspannen mit dem Redondo-Ball <i>Tanja Ade</i>	D 7 ZUMBA® <i>Andrea Schertel</i>	
Step Workout								
Trend Body & Mind								
Aerobic Theorie & Praxis								
Gesundheitssport								
Sportartübergreifend								

Workshopwahl: Mit der 1. Wahl geben Sie Ihren persönlichen Hauptwunsch an, die 2. Wahl ist Ihr Alternativwunsch. Bitte geben Sie eine 2. Wahl an, da auch bei einer frühen schriftlichen Anmeldung bereits Workshops durch Online-Anmeldung belegt sein können. Änderungen im Zeitplan / Referentenbesetzung behalten wir uns vor.

Rücktrittbestimmungen: Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt nach dem 9. September 2012 ist eine Stornogebühr von 50% der Teilnahmegebühr zu entrichten. Bei späterer Abmeldung wird der volle Teilnahmepreis fällig. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie Ihre Meldebestätigung mit weiteren Informationen.

Lizenzverlängerung: Es werden fachspezifisch 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt, auch bei den Verbänden: Saarl. Leichtathletikbund und Handball-Verband Saar.

Nachmeldungen: Sind am Veranstaltungstag nicht mehr möglich.

Verpflegung: Ein Mittagessen ist in der ganztägigen Teilnahmegebühr enthalten. Teilnehmer/innen, die nur an den ZUMBA® Workshops teilnehmen, erhalten kein Mittagessen.

Versicherungsschutz: Der Kongress GYMWELT ist eine Sportveranstaltung im Sinne der einschlägigen Versicherungsbestimmungen. Teilnehmende Turn- und Sportvereinsmitglieder genießen im Rahmen bestehender Sporthaftpflicht-Versicherungen Versicherungsschutz. Darüber hinaus übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Meldeschluss: 08.09.2012

Anmeldung: Sollten Sie Probleme mit der Eingabe im GymNet haben, können Sie uns das Formular auch zusenden. Für die Zusendung der Anmeldebestätigung benötigen wir jedoch eine gültige E-Mailadresse, bitte in Druckbuchstaben bei den persönlichen Daten angeben. Bei Rückfragen stehen wir gerne unter der Telefonnummer: 0681/3879-234 zur Verfügung.

Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Fax: 0681 - 9389868.

Kongress GYMWELT – Lg Nr. 1003

29. September 2012

Hermann-Neuberger-Sportschule, Saarbrücken

Name, Vorname

Straße, PLZ, Ort

E-Mail

Verein / Einrichtung

Geburtsdatum, Telefon

Preise – inkl. Mittagessen für

Tageskarte Mitglieder des STB / LSVS bzw. Gymcard*Inhaber 70,00 €

Tageskarte Nichtmitglieder 100,00 €

Preise ohne Mittagessen nur für ZUMBA® Workshops

Mitglieder des STB / LSVS bzw. Gymcard*Inhaber 15,00 € / Workshop

Nichtmitglieder 20,00 € / Workshop

*Der ermäßigte Preis gilt nur mit Bestätigung der Mitgliedschaft in einem gemeinnützigen, saarländischen Turnverein / Sportverein oder GYMCARD-Inhaber. Bitte unten rechts mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung/Stempel wird die Gebühr für Nichtmitglieder fällig.

Ermächtigung zum Bankeinzug

Ich ermächtige das Bildungswerk, nach dem Meldeschluss des Kongresses, zum einmaligen Bankeinzug der Teilnahmegebühr mittels Lastschrift von:

Geldinstitut

BLZ

Konto

Kontoinhaber

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift auf diesem Anmeldeformular erkenne ich die Meldebestimmungen und die AGB's an.

Ort, Datum, Unterschrift

Gymcard-Nummer

Keine Gymcard, bitte hier Vereinsstempel und Unterschrift

Ohne Stempel /GYMCARD kann der ermäßigte Preis für Teilnehmer aus gemeinnützigen Vereinen des STB und LSVS nicht in Anspruch genommen werden.

Workshop-Nr. eintragen:	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10:45-12:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13:15-14:45 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15:00-16:30 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gymmotion 2012: „Stars“
Donnerstag, 06. Dezember 2012
Saarlandhalle Saarbrücken

Kartenvorverkauf:
Tickets online über
www.ccsaar.de oder
Tel. (0681) 41800

Kartenvorverkauf

24,00 € * und
29,00 €

*** Im Preis sind 3,60 € Vorverkaufs- und**
Ticketgebühren enthalten.

Rabatt:

10% Gruppenrabatt ab 10 Karten
10% für Gymcard-Inhaber (unter
Angabe der Gymcardnummer)

Hinweis: Die Rabatte sind nicht
kombinierbar.

Info:

[www.saarlaendischer-](http://www.saarlaendischer-turnerbund.de)
[turnerbund.de](http://www.saarlaendischer-turnerbund.de)

