

Termine 2. Quartal 2022

09.-14.04. 09.00 h	Kompaktausbildung ÜL C Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche (Einheit 1/2)	TH GE Bockmühle
11.04.	Beginn der Osterferien	NRW
19.-24.04. 09.00 h	Kompaktausbildung ÜL C Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche (Einheit 2/2)	TH GE Bockmühle
30.04.	Rheinlandliga GTm, WK2	3-fach-Halle Asselbachstr. 40 53842 Troisdorf – Spich
30.04.- 10.00 h 01.05.	Gehirntraining durch Bewegung	N.N.
02.05. 07.05.	RTZ 6/2022 Redaktionsschluss Rheinlandliga GTm, WK3	Schmachtendorfer Str. 171 46147 Oberhausen
07.05. 10.00 h	Calisthenics	TH GE Bockmühle
14.-15.05. 13.30 h	Kinderturnen - klassisch und trendy	TH GS Bockmühle
21.-22.05. 13.30 h	Fit im Kopf und flott in den Beinen	TH Theodor Goldschmidt RS
03.-04.06. 17.00 h	DTB - KursleiterIn Gleichgewicht und Stabilisation	TH Theodor Goldschmidt RS
05.06. 09.00 h	4XF Instructor Core & Stability	TH Theodor Goldschmidt RS
08.06.	RTZ 7-8/2022 Redaktionsschluss	
11.06. 10.00 h	PARKOUR!- Wer kann denn sowas?	TH Theodor Goldschmidt RS
11.06.	RTB Landesfinale	SH Haedenkampstraße
	P-Stufen Einzel GTm	
12.06.	Qualifikation für D-Cup GTm	SH Haedenkampstraße
27.06.	Beginn der Sommerferien	NRW

↑ Rauf und Runter ↓

CoronaSchVO erheblich reduziert

– so erheblich, dass man nicht weiß, ob dies bei dem derzeit hohen Inzidenzwert zu begrüßen ist oder ob dieser Schritt vielleicht doch etwas zu früh kommt.

Wir freuen uns natürlich, dass unsere Turnvereine ihre Turnhallen ohne Einschränkung wieder öffnen und gemeinsam frisch-fromm-fröhlich-frei etwas für unser Wohlbefinden unternehmen können.

Damit das möglichst lange Gültigkeit hat, ist es ratsam die Corona-Regeln beizubehalten:

- **Eigenverantwortlichkeit** übernehmen: sich selbst und andere möglichst vor Infektionsgefahr schützen
- **AHA-Regeln** beachten: Abstand/Hygieneregeln/Maske/Lüften!
- **Hygienekonzepte** aufrecht halten und sie als Verein weiter zu beachten

Sportlich sein, impfen lassen!

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

#ZusammenGegenCorona



Wir machen uns als GET die Empfehlungen des LSB NRW zu eigen und übernehmen die **3G-Regel** für unsere Lehrgänge und Veranstaltungen sowie die **Maskenpflicht**, wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann.

gege

4 Wochen Sommerferien-Spaß mit den GET-Ferienspatzaktionen !!!

Alter 6-12 Jahre 27.06.–01.07.2022

„Mit Vollgas in den Ferienspaß“

- Sommer, Sonne, Sand ...und Grugabad
- Je nach Wetterlage 1x Schwimmspaß
- ... **Seepferdchen Voraussetzung!**

Alter 6-12 Jahre 04.–08.07.2022

„Wir holen Hollywood nach Essen“

- The Voice of Gruga
- Besondere Kunststücke des Zirkus Grugatti
- Das Supertalent vom Ferienspatz ...

Alter 6-12 Jahre 25.–29.07.2022

„Akte X - Tatort Gruga“

- Detektiv-, Krimi-, Spionage-Spiele
- Ausbildung zum 008 Agenten
- Auf den Spuren von Sherlock Holmes ...

Alter 6-12 Jahre 01.–05.08.2022

„In 5 Tagen um die Gruga“

- Andere Länder - andere Spiele
- Wir erobern den Grugapark
- ... **Seepferdchen Voraussetzung!**

Alle Ferienspatzaktionen finden von Mo - Fr in der Zeit von 9.30-15.30 Uhr im Grugapark Essen statt. TN-Gebühr: 65 €, Geschwisterkinder 60 € (inkl. Parkeintritt).

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich! Inhaltliche Beratung: GET Geschäftsstelle!



Ausbildungen

ÜL C-LIZENZ KOMPAKTAUSBILDUNG

BREITENSport - AUFBAUMODUL KINDER UND JUGENDLICHE

- Komplet in den Osterferien!



A 2022-98560

Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbau-Modul mit 90 LE. Die ÜL-Lizenz wird erteilt, wenn beide Module sowie eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder eine Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE bei Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten zwei Jahren absolviert wurden.

Diese Lizenz ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungen auf der zweiten Lizenzstufe. Sie hat eine Gültigkeitsdauer von 4 Jahren und kann durch die Teilnahme einer Fortbildung (15 LE) um weitere 4 Jahre verlängert werden.

Basismodul

(30 LE) Inhalte: mit Menschen umgehen - Das Leiten von Gruppen | gewusst wie - Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport | mit System - der Aufbau von Sportstunden | Durchblick - Lizenzen, Anbieter und Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter | Treib Sport und bleib Gesund - Definition von Gesundheit und Salutogenese.

Voraussetzung:

Die Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt und sporttauglich sein.

Aufbaumodul Breitensport - Kinder und Jugendliche

(90 LE) Zielgruppe sind VereinsmitarbeiterInnen, die Kinder- oder Jugendgruppen sportlich betreuen wollen.

Die sportbezogene Kinder- und Jugendarbeit fordert von den ÜbungsleiterInnen für die Durchführung des Übungsbetriebs spezifisches theoretisches Hintergrundwissen, sowie selbstverständlich auch zielgruppenorientierte sportpraktische Inhalte, um Kinder, Jugendliche und Heranwachsende optimal im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung zu unterstützen.

Schwerpunkt dieser Ausbildung von uns als Turnverband wird das Kinderturnen sein.

Inhalte:

Modelle der Gesundheitsförderung durch Sport bei Kindern und Jugendlichen | Vertiefung: Anatomie und Physiologie | Erleben, Planen und Durchführen von gesundheitssportorientierten Breitensportstunden | Belastungsdosierung und Differenzierung | Sport- und Entwicklungspsychologie | Bedeutung für den Umgang mit Jugendlichen | Sportpädagogik und -didaktik | Jugendkultur - HipHop | Großgeräte / Bewegungslandschaften | Rechtskunde | Vielfalt des Turnens und ihre Turnspiele.

Voraussetzung:

Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

- **Termine:** 09.-14.04.22
Sa-Do: 9-18.30 Uhr
19.-24.04.22
Di-So: 9-18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET,
Leitung I. Weyers
- **Preis:** 650 €, 400 € mit QZ BEMO-Empf.
270 € GET-Mitglieder

SPORTHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2022-97040:

(60 LE) Fit als Assistent/in von Übungs- und Jugendleiter/innen

An der Seite von Übungsleiter/innen gestalten Sporthelfer/innen die Sportangebote für Kinder und Gleichaltrige mit. Sie nehmen Einfluss auf die Auswahl von Bewegungsangeboten, bringen Trends ein und berücksichtigen so die Bedürfnisse von Jüngeren.

Die Ausbildung der Gemeinschaft Essener Turnvereine legt neben den obligatorischen Inhalten der Sportassistentenausbildung besonders Wert auf die Aspekte des Gerätturnens und der spielerischen Heranführung über Gerätelandschaft und methodische Reihen.

Teilnehmen können 13-16-jährige Jugendliche, die sich in der Vereinsjugendarbeit bereits

aktiv beteiligen oder Lust haben, künftig mitzuarbeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden die "Sporthelfer/innen Sportassistent/innen GET - Lizenz".

Diese Ausbildung gilt als **Vorstufe** für die Übungs- und Jugendleiteraus- und wird binnen zwei Jahre als Basismodul anerkannt.

Voraussetzung: Bereitschaft, aktiv mit zu gestalten und an allen Terminen teilzunehmen.

- **Termine:** 20./21.08.22 & 27./28.08.22
03./04.09.22 & 17./18.09.22
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 17.30 Uhr
Mitarbeit beim Weltkindertag
am So, 18.09.22, 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Sarah Melcher
- **Preis:** 150 €, 80 € mit QZ BEMO-Empf.
45 € GET-Mitglieder

Ligaturnen GTm

RHEINLANDLIGA 2022

Mit der KTV Ruhr-West und dem TV Kupferdreh. Auftaktwettkampf war am 19.03.22 in der SH Haedenkampstr; siehe Bericht Seite 4.

Weitere Wettkampftage

30.04.22 Dreifachhalle
Asselbachstr. 40
53842 Troisdorf – Spich
07.05.22 Schmachtendorfer Str. 171
46147 Oberhausen

NACHWUCHSBUNDESLIGA DTL 2022

Die Deutsche Nachwuchs-bundesliga besteht aus zwei Ligen Ost und West. In der NBL West stellt die KTV Ruhr-West gemeinsam mit dem TZ Bochum eine Mannschaft.

Das Team wurde in der NBL West 2021 Liga-meister; 2020 belegten sie Platz 2 und 2019 Platz 4.

3 Wettkampftage + Finale

09.04.22, 13.00 Uhr TZ Bochum
Harpener Heide 5
44805 Bochum
04.06.22, 13.00 Uhr Kreissporthalle Dillingen
22.10.22 N.N.

Aus den beiden Staffeln Ost und West mit je 4 Mannschaften qualifizieren sich über drei Wettkampftage die jeweils besten 3 Mannschaften für das Finale.

Infos: <https://www.deutsche-turnliga.de/nachwuchsbundesliga/bundesliga-west/tabelle.html>

BUNDESLIGA DTL 2022

Mit Artur Sahakyan und Berkay Sen (beide TB Altendorf), die in der 1. Bundesliga für die Siegerländer KV turnen.

7 Wettkampftage

Vsl.: 07.05.22, 14.05.22, 21.05.22, 04.06.22, 12.11.22, 19.11.22, 26.11.22.

Genauere Daten werden noch bekannt gegeben.

Infos: <https://www.deutsche-turnliga.de/bundesliga/maenner/tabelle.html>



Artur Sahakyan

Fortbildungen / Fachqualifikationen - 2. Lizenzstufe

WIR FREUEN UNS: NACHGEHOLT AUS 2021

GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

FQ 2022-97725:

(15 LE) Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Es überarbeitet sich quasi ein Leben lang selbst. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein.

Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind – das wird in dieser Weiterbildung vermittelt.

Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Inhalte: Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung | Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung | Bedeutung von Koordinationstraining für die Hirnleistung | Grundfunktionen des Gehirns | Grundlagen gezielter Gehirntrainings | Bewegte Übungs- und Spielbeispiele | Brainfitness-Circuit | Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung.

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 30.04./01.05.22
Sa 10 - 18 | So 9 - 15.15 Uhr
- **Ort:** N.N.
- **Leitung:** Dr. Ann Katrin Kurz, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder

DTB - KURSLEITERIN GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

FQ 2022-97723:

(15 LE) Inhalte: Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation | Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten | Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation | Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings | Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen | Praxisanregungen mit und ohne Geräte | Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen | Vermittlung der Zusammenhänge vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht | Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung | Einführung in das standardisierte Programm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit".

Abschluss:

Zertifikat „DTB-KursleiterIn Gleichgewicht und Stabilisation“.

Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit" (nur für 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" sowie sportfachliche Ausbildung/Studium).

Voraussetzung:

mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 03./04.06.22
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder

4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

FQ 2022-97740:

(10 LE) Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core- und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können.

Inhalte: Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen? | Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern? | Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte | Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken | Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten.

Enthaltene Materialien: In dieser Weiterbildung ist die Broschüre "Core & Stability" enthalten.

Abschluss: Zertifikat "4XF Instructor Core & Stability". Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung: mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung auf Anfrage.

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer, ÜL Reha BRSNW sowie TR/ÜL C

- **Termin:** So 05.06.22, 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 165 €, 125 € mit QZ BEMO-Empf.
100 € GET-Mitglieder

Aus dem Verband

INTERN. WETTKAMPF GTW IN ESSEN?

Auf Anfrage von DTB und RTB prüft die GET derzeit, ob vom 4. – 06. Nov. 2022 in Essen der **Jugend-Länderkampf GTw** durchgeführt werden kann. Bei diesem 4-Länderwettkampf im Gerätturnen der weiblichen Jugend gehen Turnerinnen aus Großbritannien, Frankreich, der Schweiz und Deutschland an den Start. Ein weiteres Highlight an diesem Wochenende wäre mit dem **Pre-Olympic-Youth-Cup (POYC)** gegeben.



© Richard Dohmen

Vereinswettbewerb

WETTBEWERBSSTART „STERNE DES SPORTS“ 2022

Die „Sterne des Sports“ sind eine Auszeichnung, die an Sportvereine für ihr soziales Engagement vom DOSB und den Volksbanken Raiffeisenbanken in Deutschland vergeben wird. Mit diesem Preis wird der gesellschaftliche Einsatz über das sportliche Angebot hinaus gewürdigt und belohnt.

Seit dem 1. April können sich alle unter dem Dach des DOSB organisierten Sportvereine, folglich alle Sportvereine, die Mitglied von Landessportbünden, Spitzenverbänden oder Verbände mit besonderen Aufgaben sind, bewerben.

Bewerbungsschluss ist der 30. Juni 2022.

BEWERBT EUCH online auf den Internetseiten der teilnehmenden Volksbanken Raiffeisenbanken oder auf www.sterne-des-sports.de. Auf der Internetpräsenz der „Sterne des Sports“ sind alle Informationen zum Wettbewerb und die Bewerbungsschritte ausführlich beschrieben.

Wir wünschen EUCH viel Glück und Erfolg !!!



Wettkampf

Rhönradturnen

RHÖNRAD WM-QUALIFIKATION MIT HEISINGER TURNERINNEN



v.l.: Tami Süßelbeck, Ida Glingener, Lisa Rohde

Die Leistungen beim 1. WM-Qualifikationswettkampf in Senden Ay, Bayern ließen noch alle Hoffnungen für ein Ticket zur Weltmeisterschaft offen. Insbesondere Ida Glingener hatte mit ihrem 6. Platz noch gute Chancen, als eine der ersten 5 Turnerinnen bei der WM starten zu dürfen. Bei der finalen Qualifikation in Leverkusen reichte es dann letztlich leider nicht. Ida Glingener blieb auf dem undankbaren 6. Platz. Dieses Mal musste sie sich um nur 0,15 Punkte der Fünftplatzierten geschlagen geben. Auch Lisa Rohde lag mit nur 0,15 Punkte weniger auf dem 7. Platz. Tami Süßelbeck wurde Neunte.

Mit den gezeigten Leistungen war das Team zwar sehr zufrieden, für die WM-Teilnahme reicht es in diesem Jahr jedoch leider nicht.

Das mag der bittere Beigeschmack des langen Corona-Lockdowns sein. Während die meisten Bundeskaderathleten die gesamte Coronazeit trainieren durften, war es den Leistungssportlern in Essen nicht erlaubt, zu trainieren. Monatelanger Stillstand.

Fitnessstraining hilft, die körperliche Fitness zwar zu erhalten, ist aber keine Alternative, sich für die geforderten drei Disziplinen in der Bundesklasse am Turngerät vorzubereiten.

Gerätturnen

AUFTAKTWETTKAMPF DER RHEINLANDLIGA 2022 UND

TVK FREUNDSCHAFTSWETTKAMPF



Maik Löwen (TV Kupferdreh)

Sahakyan (Pferd, Ringe), Luzian Mettner (Boden, Pferd, Ringe, Barren, Reck), Martin Lodjagins (Boden, Reck) und Lennart Schulz (Sprung, Barren) an die Geräte; für den TV Kupferdreh die Sechskämpfer Maik Löwen und Michael Alfermann, sowie Philipp Sickora (Reck, Pferd, Sprung), Jonathan Jaeger (Boden, Sprung) und Linus Felsmann (Ringe, Barren).

Die Turner der KTV Ruhr-West gewannen den Wettkampf überlegen mit 237,25 Punkte vor dem KTT Oberhausen (210,90 Punkte).

Die Rheinlandliga-Tabelle nach dem 1. Wettkampftag:

1. KTV Ruhr-West, 2. KTT Oberhausen, 3. TT Duisburg, 4. Bonner TV, 5. TV Kupferdreh, 6. 1. FC Spich, 7. TV Verlautenheide (Aachen).

Rhythmische Sportgymnastik

1. ESSENER AZUR CUP

Am 26. März 2022 richtete der Essener TB SW erstmals die Offenen Essener Stadtmeisterschaften RSG unter dem neuen Namen „Essener Azur Cup“ aus.

Da der Essener TB der einzige RSG treibende Verein ist, wurden die Stadtmeisterschaften im Rahmen eines internationalen Freundschaftswettkampfes durchgeführt. Über 90 Gymnastinnen aus 11 verschiedenen Vereinen nahmen an dem Wettkampf teil; darunter auch internationale Gäste aus Luxemburg. Der Essener TB war mit 16 Gymnastinnen vertreten.

Stadtmeisterin 2022 wurde:

Lena Tissen in der KLK-6, Isabel Schenk KLK-7, Anna Tissen KLK-8, Marie Viollett Meckler KLK-9, Carina Prymak SWK, Kamilla Alieva JWK.

Der Essener TB freute sich, nach langer Corona-Pause einen Wettkampf austragen zu dürfen und Freunde aus ganz Deutschland zu begrüßen.

In Anbetracht der politischen Situation wurden von den gesammelten Cafeteria-Einnahmen 650 Euro für die Unterstützung der ukrainischen Sportler gespendet.



Carina Prymak, ETB SW. Foto: © Motus Media

Gern geben wir Ihnen weitere Informationen über das „Turnen in Essen“.

Besuchen Sie unsere Geschäftsstelle montags 14 - 16 Uhr, dienstags, mittwochs und donnerstags 9 - 13 Uhr

oder sprechen Sie Ihre Wünsche auf Band.



Haus des Sports · Planckstraße 42 · 45147 Essen
Telefon (0201) 81 46-2 20 · Telefax (0201) 81 46-2 29

www.turnen-in-essen.org
mail@turnen-in-essen.org