

Termine 2. Quartal 2017

29.04.17	2. WK NRW-Schülerliga GTm WK-Beginn: 10.00 Uhr	SH Heinz-Nixdorf-BK
29.04.17	Rheinland-Ligafinale GTm KTV Ruhr-West (WK um Platz 1-4) TG Kupferdreh-Wattenscheid (WK um Platz 5-9) WK-Beginn: 15.15 Uhr	SH Heinz-Nixdorf-BK
02.05.17	RTZ 6/2017 Redaktionsschluss	
07.05.17	F 17-121-2806: Bewegen-Dehnen-Entspannen und Schmerzbewältigung	TH T. Goldschmidt RS
20.05.17	Bezirksliga GTw (2. WK-Tag)	Vorst
01.06.17	RTZ 7/2017 Redaktionsschluss	
24.06.17 25.06.17	Freundschafts-WK GTw GET Cup Kür-Einzel GTw	SH Heinz-Nixdorf-BK SH Heinz-Nixdorf-BK
30.06.17	A 17-121-9922:	Haus des Sports
01.-02.07.17	DTB – KursleiterIn Beckenbodentraining	TH T. Goldschmidt RS
03.07.17	RTZ 8-9/2017 Redaktionsschluss	
17.07.17	Beginn der Sommerferien	NRW



↑ Rauf und Runter ↓

BLEIB FIT - MACH MIT!

Großer Aktionstag im Rahmen des Projekts „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

**24. Sept. 2017, 11.00-16.00 Uhr
Haus des Sports, Planckstraße 42,
45147 Essen**

Gefördert durch das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein Westfalen, den Landessportbund NRW und die VIACTIV Krankenkasse.

Bewegung trägt zum gesunden Älterwerden bei. Dass es auch Spaß macht, körperlich aktiv zu sein, davon haben sich Essener Senioren schon 2015 bei der Aktions- und Informationswoche im Rahmen der „GET-Offensive aktiv 60+“ der Gemeinschaft Essener Turnvereine überzeugen können. Mit einem „Tag des Sports für Ältere“ und einer „Woche der offenen Türen“ - Turnvereine laden in ihre Übungsstunde für Ältere ein - haben wir die Bewegungsförderung älterer Mitbürger verstärkt in den Mittelpunkt gerückt.

Mit dem Aktionstag am 24. September, der vom Essener Sportbund e.V. veranstaltet wird und bei dem wir, neben anderen, Kooperationspartner sind, setzen wir den Focus erneut auf die Förderung des Sports mit und für Senioren.

Gemeinsam mit dem Essener Sportbund e.V., der Projektpartner im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ ist, laden wir Sportinteressierte ab der Lebensmitte zu einem informativen Mitmach-Aktionstag ins Haus des Sports nach Essen-Holsterhausen ein!

Geplant sind vielfältige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Informationsangebote im Seminarraum, in der Turnhalle und auf dem Außengelände. Erfahrene Übungsleiter, Gesundheits- und Ernährungsexperten werden durch den interessanten Tag führen.

Wir - die GET - möchten insbesondere auf die vielfältigen Möglichkeiten aufmerksam machen, die das TURNEN älteren Mitbürgern bietet.

Kommt! Macht Alle Mit!

Gudrun Immekus-Braß
Petra Hurfar

GET-Ferienpatzaktionen in den ersten und letzten beiden Sommer-Ferienwochen !!!

1. Woche, 17. – 21.07.2017

„Wir holen Hollywood nach Essen“
Alter 6-12 Jahre

2. Woche, 24. – 28.07.2017

**„In 5 Tagen um die Gruga“ -
eine kleine Weltreise**
Alter 6-12 Jahre

5. Woche, 14. – 18.08.2017

**„Akte X – Tatort GRUGA –
Park des Horrors –
X-Faktor das Unfassbare“**
Alter 8-13 Jahre

6. Woche, 21. – 25.08.2017

**„Regenbogen –
Irgendwo in Nirgendwo!“**
Alter 6-12 Jahre

Fortbildungen

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

GET-Special !!!

Auf vielfachen Wunsch und Nachfragen haben wir im Lehrgangsprogramm 2017 zwei GET-Special Lehrgänge aufgenommen und hoffen auf reges Interesse!

Diese Fortbildungen werden auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/Step-Trainer Basic, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer GeräteFitness und DTB-Rückentrainers anerkannt.

BEWEGEN-DEHNEN-ENTSPANNEN UND SCHMERZBEWÄLTIGUNG

F 17-121-2806:

(8 LE) Dieses Programm ist ein zeitgemäßes Stundenprofil für Menschen, die sich einfach etwas Gutes gönnen wollen ohne Stress von schwierigen Choreographien oder kräfteraubenden Übungen.

In diesem Seminar werden wir einfache Bewegungsrituale zum Abbau von körperlichen Verspannungen durchführen. Anschließend Dehnübungen dienen der Verbesserung der Beweglichkeit und fördern die Ruhe und Achtsamkeit auf den eigenen Körper. Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Bereichen. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Umgang mit Schmerzen. Hierzu werden Grundlagen der Schmerzentstehung vermittelt und wie

man Teilnehmer unterstützen kann, aktiv damit umzugehen. Dies geschieht in vielen praktischen Übungen.

- **Termin:** So 07.05.17, 9 - 15.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder



Alle Lehrgänge detailliert auf der GET - Website <http://www.turnen-in-essen.org/>

DTB – 4XF INSTRUCTORIN OUTDOOR FITCAMP

F 17-121-2700:

(15 LE) Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und Fitnesscenter und rein in die freie Natur. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Die Weiterbildung vermittelt, wie auf der Grundlage des „Functional Training“ Bewegungsabläufe trainiert werden, wie mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht die Basis für dieses Personal Group Training geschaffen wird, wie mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten ständig neue Trainingsreize gesetzt werden können und wie der Instructor die Teilnehmer motivieren und korrigieren sollte, um einen maximalen Trainingserfolg zu gewährleisten.

Anerkennung: Zertifikat „4XF Instructor/in Outdoor FitCamp“

Voraussetzung: TR/ÜL-C oder Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige berufliche Ausbildung.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** 09./10.09.17
Sa + So: 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Essen
- **Leitung:** Jens Binias, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE (226 €)*
160 € GET-Mitglieder

PILATES

F 17-121-2702:

(15 LE) Dieser Lizenzverlängerungslehrgang soll Dir theoretischen und praktischen Einblick in das Thema „Pilates“ geben. Erfahre beispielhaft Pilates-Stunden und nehme den Unterschied zu typischen Breitensport- oder Fitness-Stunden wahr.

Neben der Einführung in die Pilates-Prinzipien, erweiterst Du Deine anatomischen Grundlagen und Dein Übungsrepertoire um Übungen mit und ohne typische Pilates-Geräte. Dieser Lehrgang ersetzt keine Pilates-Trainer-Lizenz, er wird Dir aber Möglichkeiten aufzeigen, wie Du Pilates-Prinzipien in Deiner Breitensportstunde berücksichtigen kannst. Du lernst neben neuen Übungen und Geräten, bekannte Übungen unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien zu bewerten, zu modifizieren und bekommst eine Einführung in die pilatesspezifische Anleitung.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** 09./10.09.17
Sa 9 - 15.45 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** GSG JH Schonnebeck
- **Leitung:** Anja Böttcher, GET
- **Preis:** 65 € mit VE (95 €)*
50 € GET-Mitglieder

* Preise in Klammern: ohne VereinsEmpfehlung (VE)! Alle Termine ohne Gewähr!

** A DTB-Aerobic TrainerIn Basic
GT DTB-TrainerIn Gerätefitness

C/F ÜbungsleiterIn C/F
P Pluspunkt Gesundheit.DTB

G DTB-TrainerIn GroupFitness
R DTB RückentrainerIn

GH Gruppenhelfer
W DTB-TrainerIn Wellness

Ausbildungen

DTB - KURSLEITERIN BECKENBODENTRAINING

A 17-121-9922:

(25 LE) Inhalte: Anatomie des Beckenbodens | Verschiedene Ursachen und Formen der Beckenbodenschwäche | Beckenboden und Atmung | Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen | Entspannungsformen. **Anerkennung:** Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenboden“.

Voraussetzung: ÜL-B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation oder gleichwertige berufl. Ausbildung

Verlängerung für: TR/ÜL-C, ÜL-B sowie DTB-Rückentrainer

- **Termine:** 30.06.-02.07.17
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Maria Müller, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder

GRUPPENHELPER/ SPORTASSISTENTEN- AUSBILDUNG I+II

A 17-121-1180:

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

An der Seite von Übungsleiter/innen gestalten Gruppenhelfer/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. Bei der Planung und Durchführung von Spiel- und Übungsstunden wirken sie mit, wobei sie Stundenteile oder Teilgruppen unter Aufsicht selbständig leiten.

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 dies zukünftig möchten.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden den Gruppenhelfer/innen - Sportassistent/innen Ausweis.

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

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

- **Termine:** 27.08.17 & 02./03.09.17
09./10.09.17 & 16./17.09.17
Teil der Ausbildung der GET ist auch die Mitarbeit beim Weltkindertag im Grapark Essen (17.09.2017, 9-18 Uhr)
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 18.00 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers, S. Melcher, GET
- **Preis:** 45 € mit VE (130 €)*
30 € GET- Mitglieder

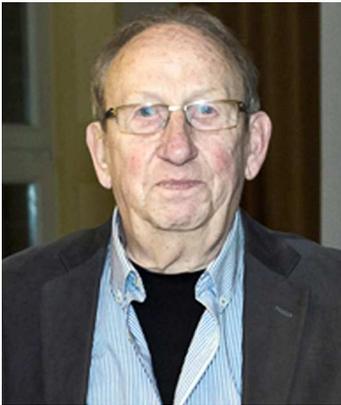
EHRUNGEN AUF DER GET-MV 2017

Auf der GET-Mitgliederversammlung am 20. März 2017 im Haus des Sports, Planckstr. 42 wurden die Sportmeister 2016 und diejenigen, die sich um das Turnen in Essen verdient gemacht haben geehrt.

Die Ehrungen nahmen Gerhard Gente, Stellv. Vorsitzender Geschäfte und Isabella Weyers, Stellv. Vorsitzende Leistungssport vor.

DANKE-PLAKETTE

Mit der höchsten persönlichen Ehrung der Essener Turner, der Danke-Plakette, wurde **Fritz Lauer, SG Heisingen** ausgezeichnet.



RTB-, NRW-, DTB-PokalsiegerInnen / - MeisterInnen 2016

Rhönradturnen

Philipp Remy, SG Heisingen 1887

Deutschland-Cup

Rebecca Bein, SG Heisingen 1887

Mit dem RTB-Team beim Deutschland-Cup

Annika Bonin, TV Bredeney 1895

Mit dem RTB-Team beim Deutschland-Cup

Julia an der Brügge, Tami Süßelbeck, Ida Glingener, Paula Stennes, Yanneck Gabriel (SG Heisingen 1887)

NRW Jugend-MM

Rhythmische Gymnastik

Lara Selakovic, Elvira Kohl (beide ETB SW 1881), Lea Hück (TV Cronenberg 1887)

RTB-Pokal

Gerätturnen, m

Artur Sahakyan, TB Altendorf 84

NRW-Meisterschaften

Berkay Sen, TB Altendorf 84

NRW Talent-Meisterschaften, NRW AK-Pokal

Tim Evertz, Matthias Kreuz (beide TvG Steele 63), Berkay Sen (TB Altendorf 84) und 2 KTV-Turner

3. Platz (beste DTB-Nachwuchs-Mannschaft) für die Mannschaft der KTV Ruhr-West beim Internationalen Christmas Gym-Cup Luxembourg

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

GERÄTTURNEN DER MÄNNER

Rheinlandliga-Finale

29. April 2017

Sporthalle Heinz-Nixdorf-BK
Haedenkampstr. 72, 45143 Essen

Einturnen: 14.00 Uhr | WK-Beginn: 15.15 Uhr

Wettkampf um Platz 1-4

KTT Oberhausen : Bonner TV I

TV Eintracht Mützenich : KTV Ruhr-West

Startgerät

Boden

Pauschenpferd

Wettkampf um Platz 5-9

1. FC Spich : Bonner TV II

TV 1874 Verlautenheide : Gladbacher Turnteam

TG Kupferdreh-Wattenscheid

Ringe

Sprung

Barren

Wir hoffen auf ein reges Interesse und freuen uns auf zahlreiche Zuschauer und spannende Wettkämpfe!



GERÄTTURNEN DER FRAUEN

Bezirksliga Gaugruppe 2

Mit der Bezirksliga im Gerätturnen der Frauen wurde im letzten Jahr ein neuer Wettkampf ins Leben gerufen. Die Bezirksliga ist unter der RTB-Liga angeordnet; die besten 2 Vereinsmannschaften nehmen am Qualifikationswettkampf zur RTB-Landesliga 4 teil. In diesem Jahr sind sowohl die Bezirksliga 1 als auch die Bezirksliga 2 mit je 8 Mannschaften voll besetzt.

Die GET ist mit den meisten Mannschaften vertreten: In der BZL 1 mit TSV Viktoria 1, Kettwiger SV und TuS Rüttenscheid; in der BZL 2 mit MTG Horst, TV Bredeney, TSV Viktoria 2, TB Frintrop und Tus 84/10.

Beste Platzierungen der GET-Mannschaften nach dem 1. Wettkampftag

Nach dem 1. Wettkampftag, den die MTG Horst am 11. März in der Essener Haedenkampshalle ausrichtete, steht der Kettwiger SV mit 150,60 Punkten an der Spitze der BZL 1. In der BZL 2 platzierte sich als beste Mannschaft der GET die MTG Horst mit 142,20 Punkten auf Platz 3.

2. Wettkampftag: 20. Mai 2017

Vorst, Ausrichter: MTV Krefeld

Finale: 23. September 2017

Harbecke-Sporthalle, Mintarder Str. 45, 45481 Mülheim a. d. Ruhr
Ausrichter: TSV Viktoria Mülheim

* Preise in Klammern: ohne VereinsEmpfehlung (VE)! Alle Termine ohne Gewähr!

** A DTB-Aerobic TrainerIn Basic

C/F ÜbungsleiterIn C/F

G DTB-TrainerIn GroupFitness

GH Gruppenhelfer

GT DTB-TrainerIn Gerätefitness

P Pluspunkt Gesundheit.DTB

R DTB RückentrainerIn

W DTB-TrainerIn Wellness

Ausschreibung

AUSSCHREIBUNG OFFENE ESSENER STADTMEISTERSCHAFTEN 2017 RSG

Veranstalter: GET e.V.
Ausrichter: ETB SW 1881 e.V.
Termin: Sa, 22.04.17
Ort: TH Bertha-von-Suttner RS
 Karolinenstr. 1-3, 45130 Essen

Zeitplan:
 10.00 Uhr Einturnen
 10.15 Uhr Kampfrichterbesprechung
 11.00 Uhr Wettkampfbeginn
 Siegerehrung nach Beendigung aller
 Wettkämpfe.

Jeder Verein darf bis zu 5 Gymnastinnen
 verteilt auf alle Altersklassen melden.
 Abhängig von der Anzahl der gemeldeten
 Gymnastinnen, werden eventuell weitere
 Meldungen zugelassen.

Wettkämpfe:

Kinderklassen – Einzel (Ein-/Zweikampf)			
KK	6 & jünger	o. Hg.	(Jg. 2011 & jünger)
KK	6 - 7	o. Hg.	(Jg. 2010 - 2011)
KK	7 - 8	o. Hg., 1 Hg. nach Wahl	(Jg. 2009 - 2010)
KK	8 - 9	o. Hg., 1 Hg. nach Wahl	(Jg. 2008 - 2009)
Leistungsklassen – Einzel (Zweikampf)			
SLK	10 - 12	o. Hg., 1 Hg. nach Wahl	(Jg. 2005 - 2007)
JLK	13 - 15	2 Hg. nach Wahl	(Jg. 2002 - 2004)
MK	ab 16	2 Hg. nach Wahl	(Jg. 2001 & älter)
Wettkampfklassen – Einzel (Zweikampf)			
SWK	10 - 12	o. Hg., 1 Hg. nach Wahl	(Jg. 2005 - 2007)
JWK	13 - 15	2 Hg. nach Wahl	(Jg. 2002 - 2004)
FWK	ab 16	2 Hg. nach Wahl	(Jg. 2001 & älter)

GET - FERIENSPATZAKTIONEN SOMMER 2017

„Wir holen Hollywood nach Essen“
 Die einmalige Zirkus- und Schauspiel-
 schule in den Ferien!
 Gruga sucht den Superstar – GSDS. Mini
 Playback Show. Besondere Kunststücke
 des Zirkus Grugalli. Das Supertalent der
 Gruga. Zeig uns, was du kannst!
 Alter 6-12 Jahre 17. - 21.07.2017

**„In 5 Tagen um die Gruga“ - eine
 kleine Weltreise**
 Andere Länder - andere Spiele! Lass uns
 den Gruga-Park erobern! 5 Tage = 5
 verschiedene „Kontinente“ (Orte) in der
 Gruga. Zu Land und zu Wasser
 (Schwimmspaß!). **Seepferdchen Vo-
 raussetzung!**
 Alter 6-12 Jahre 24. - 28.07.2017

**„Akte X – Tatort GRUGA – Park des
 Horrors – X-Faktor das Unfassbare“**
 Detektiv-, Mafia-, Spionage-Spiele. Aus-
 bildung zu den 007 Agenten. Lizenz zur
 Grugawanderung mit Verbrecherjagd.
 Spannende Krimiwoche.
 Alter 8-13 Jahre 14. - 18.08.2017

**„Regenbogen – Irgendwo in Nir-
 gendwo!“**
 Mit Vollgas in den Ferienspaß. Die Ele-
 mente der Gruga: Sonne, Sommer,
 Sand und...Freibad! Wiese, Wasser,
 Luft – Natur pur. Sportliche Woche!
 Aber auch Chillen darf nicht zu kurz
 kommen! **Seepferdchen Vorausset-
 zung!**
 Alter 6-12 Jahre 21. - 25.08.2017

Alle Ferienspatzaktionen finden von Mo - Fr in der Zeit von 9.30-15.30 Uhr im Grupapark Essen statt. TN-Entgelt: 55 €, Geschwisterkinder 50 € (inkl. Parkeintritt). Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich! Inhaltliche Beratung: GET Geschäftsstelle!

* Preise in Klammern: ohne VereinsEmpfehlung (VE)! Alle Termine ohne Gewähr!
 ** siehe Innenteil

GSG Jugendhalle

NEUES KURSPROGRAMM - NEUER KURSRAUM



Im Sport- und Gesundheitszentrum, GSG Jugendhalle Schonneck, kommt mit dem Frühling auch ein neues Kursprogramm (24.04.-15.07.17) und ein neuer Kursraum für noch mehr Sport- und Bewegungskurse hinzu. Der Kursraum befindet sich im Anbau rechts neben dem Hauptgebäude und hat einen separaten Eingang. Auch mit Unterstützung der Bezirksvertretung VI wurden neue Hilfs-/ Sportmaterialien angeschafft, die im neuen Kursraum eingesetzt werden.

Sport- und Gesundheitskurse, wie z.B. „Woman Workout“ oder KAHA® bieten konzeptionell Neues und vermitteln Freude an, in und mit der Bewegung. Beim „Woman Workout“, dem Ganzkörpertraining nur für Frauen, trainieren Frauen mit und ohne Kleingerät. Durch die Platzierung im neuen Kursraum entsteht hier ein ruhiger, abgetrennter Sportraum. Dieses Workout arbeitet mit Elementen u.a. aus den Bereichen Bauch Beine Po, Rückentraining, Haltungs-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Entspannungsverfahren.

Das neue Kursangebot KAHA® beinhaltet Kraft, Mobilisation, Entspannung. KAHA® ist inspiriert von Tai-Chi, Qigong, AROHA und Yoga. Fließend gehen die Bewegungen ineinander über. Sie können kontrolliert ausgeführt werden und der Effekt – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers – stellt sich ein und ist sofort spürbar. Geeignet ist KAHA® für jede Altersgruppe ohne Vorkenntnisse und unabhängig vom Trainingszustand.

Mehr Informationen gibt es im Sportbüro der GSG Jugendhalle Schonneck (Tel.: 0201-213355) oder auf der Homepage www.jugendhalle-schonneck.de.

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

Besuchen Sie unsere Geschäftsstelle montags und dienstags 14.00 - 18.00 Uhr mittwochs und donnerstags 9.00 - 13.00 Uhr

oder sprechen Sie Ihre Wünsche auf Band.



Haus des Sports · Steeler Straße 38 · 45127 Essen
 Telefon (0201) 81 46-2 20 · Telefax (0201) 81 46-2 29

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