

Termine Oktober bis Dezember 2022

22.10.	09.00 h	Stadtmeisterschaften P-Stufen Mannschaft GTw	SH Haedenkampstr.
22.10.	10.00 h	NachwuchsBundesLiga DTL Mit KTV Ruhr-West/TZ Bochum	SH Kirchheim 1 69124 Heidelberg
22.-23.10.	10.00 h	AROHA®-Instructor	TH Theodor Goldschmidt RS
29.-30.10.	13.30 h	Kinderturnen und die Landschaften der Turnhallen	TH GE Bockmühle
01.11.		RTZ 12/2022 Redaktionsschluss	
04.-06.11.		Jugend-Länderkampf & Internationaler Pre-Olympic-Youth-Cup 2022	SH Haedenkampstr.
		Zeitplan:	
		Freitag: Öffentliches Training: ab 17.00 Uhr bis 20.15 Uhr	
		Samstag: POYC AK 12/13, WK-Beginn: 12.00 Uhr JLK AK 12/13, WK-Beginn: 15.00 Uhr	
		Sonntag: POYC AK 14/15, AK 16+, WK-Beginn: 12.00 Uhr	
19.11.	10.00 h	Calisthenics	TH GE Bockmühle
27.11.		Stadtmeisterschaften Rhönradtturnen	SH Comeniuschule
04.12.	10.00 h	HIDT High Intensiv Dumbbell Training	SGZ TV Bredeney
23.12.		Beginn der Weihnachtsferien	NRW

Januar 2023

02.-04.01.	09.00 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
05.-08.01.	09.00 h	ÜL C Aufbaumodul Breitensport	TH GE Bockmühle
14.-15.01.	13.00 h	- Kinder und Jugendliche	
21.-22.01.	13.00 h		
28.-29.01.	16.00 h	Kinderturn Börse 29.01.2023, 8.30 - 19 Uhr	

KINDERTURN BÖRSE 2023 Das Aktivprogramm für Kinder und Eltern, Erzieher, Sportlehrer und Übungsleiter

Wir brauchen für die Durchführung der Kinderturn Börse 2023 noch Vereine, die für einzelne Hallen das Mitmachangebot - Bewegungsarrangements, Abenteuerturnlandschaften, Spiele... - planen, organisieren und betreuen. Auch sind helfende Hände beim Auf- und Abbau gefragt und für die Cafeteria - damit für das leibliche Wohl gesorgt ist.

Wir brauchen EUCH !!! Bitte meldet EUCH auf der Geschäftsstelle !!!

Lehrgangsplan 2023 - in dieser Ausgabe!

JLK & POYC

Am 05. und 06. November 2022 finden in der SH Haedenkampstraße zwei internationale Wettkämpfe im Gerätturnen der weiblichen Jugend statt: der Jugend-Länderkampf (JLK) und der Internationale Pre-Olympic-Youth-Cup (POYC) 2022.

Zeitplan: Siehe Termine (links).

Tickets

Eintrittskarten gibt es an der Tageskasse. Vorab per Mail bestellte Karten werden an der Kasse bereit gehalten.

Eintritt	ab 18	ab 7 Jahre
Sa 5.11. POYC 12/13	12 €	8 €
JLK	15 €	10 €
Tageskarte	25 €	15 €
So 6.11. POYC 12-16+	12 €	8 €
Wochenendkarte	30 €	18 €

Hygiene und Schutzkonzept

Die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Vorschriften werden eingehalten und kurzfristig vor der Veranstaltung bekanntgegeben.

Dennoch bitten wir alle Teilnehmenden die Empfehlungen des Robert Koch-Instituts zum Schutz der Allgemeinheit zu beachten:

- Kontakte reduzieren
- die AHA+L-Regeln beachten
- und bei akuten Atemwegssymptomen zu Hause bleiben.



Ausbildungen 2023

SPORTHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2023-97040:

(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.

Bei der Planung und Durchführung von Spiel- und Übungsstunden wirken sie mit, wobei sie Stundenteile oder Teilgruppen unter Aufsicht selbstständig 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 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 Jugendleiterausbildung und wird binnen zwei Jahre als Basismodul anerkannt.

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

- **Termine:** 12./13.08.23 & 19./20.08.23 & 23./24.09.23
Sa + So: 9 - 18.30 Uhr
Mitarbeit beim Weltkindertag am So, 24.09.22, 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 150 €, 80 € mit QZ BEMO-Empf. 45 € GET- Mitglieder

ÜL C-Lizenz-Ausbildung 2023: Im Januar und in den Herbstferien !!!

Wir bieten die ÜL C-Lizenz-Ausbildung mit Aufbaumodul Breitensport Schwerpunkt Kinder und Jugendliche in 2023 zweimal an. Zu Beginn des Jahres kann sie über den Januar, oder später im Jahr innerhalb der Herbstferien (Kompaktveranstaltung) erworben werden .

ÜL C-LIZENZ-AUSBILDUNG



Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbaumodul 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.

ÜL C 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.

ÜL C 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. Die Inhalte werden fachlich ausgeglichen und praxisnah vermittelt. 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 gesundheits-sportorientierten 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.

Hinweis zum Kürzel QZ BEMO-Empf.:
Qualifizierungszentrum Bottrop, Essen, Mülheim, Oberhausen-Empfehlung

C-LIZENZ-AUSBILDUNG JAN 2023

Basismodul A 2023-97200

- **Termine:** 02.-04.01.23
Mo - Mi: 9 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 180 €, 110 € mit QZ BEMO-Empf. 65 € GET-Mitglieder

Bitte gemeinsam buchen mit:

Aufbaumodul A 2023-97210

- **Termine:** 05.-08.01.23, Do - So: 9-18.30 Uhr
14./15.01.23 & 21./22.01.23
Sa 13 - 18 | So 9 - 18.30 Uhr
28./29.01.23 (Kinderturn Börse)
Sa 16 - 20 | So 8.30 - 19 Uhr
Mitarbeit bei der Kinderturn Börse 2023
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 515 €, 320 € mit QZ BEMO-Empf. 200 € GET-Mitglieder

C-LIZENZ-AUSBILDUNG HERBST 2023

Lizenzwerb in den Herbstferien !!!

A 2023-98560 Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche

- **Termine:** 30.09.-02.10.23,
Sa - Mo: 9-18.30 Uhr
04.-07.10.23 & 09.-13.10.23
tgl. 9 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 695 €, 430 € mit QZ BEMO-Empf. 265 € GET-Mitglieder

Fortbildungen / Fachqualifikationen 2023 - 2. Lizenzstufe

DTB - KURSLEITERIN BECKENBODENTRAINING

FQ 2023-97721:

(25 LE) Inhalte:

Anatomie des Beckenbodens | Verschiedene Ursachen und Formen der Beckenbodenschwäche | Beckenboden und Atmung | Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen | Entspannungsformen.

Abschluss:

Die Teilnehmer mit ÜL B-Lizenz erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenbodentraining“; dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung:

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

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 20.-22.01.23
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** SGQZ Haarzopf
- **Leitung:** Maria Müller-Hüttersdorf, DTB
- **Preis:** 265 €, 220 € mit QZ BEMO-Empf.
190 € GET-Mitglieder

KAHA®-INSTRUCTOR

FQ 2023-97720:

(15 LE) KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA® und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe.

KAHA® ist mobilisierend, fordernd und beruhigend • Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen • Ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen • Gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Enthaltene Materialien: Manual, 1 Audio CD, ein Video, das über einen Link heruntergeladen werden kann.

Abschluss: Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat KAHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

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

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 22./23.04.23
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.23



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

DTB - KURSLEITERIN GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

FQ 2023-97722:

(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:** 26./27.05.23
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
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.23

LEHRGÄNGE 2022 - WIR HABEN NOCH PLÄTZE FREI!

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2022-97332 (8 LE):

Im Turnverein früher als Krafttraining bekannt, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht jetzt ein Megatrend. Anders als an Geräten in den Fitnessstudios trainiert man die Muskulatur nicht isoliert, sondern in sogenannten Muskelketten. Genau das macht Calisthenics zu einem höchst funktionalen Training mit einer enormen Transferleistung für jegliche Sportart.

Ziele: Grundlegendes Verständnis von Calisthenics | Übungen & Skalierungsmöglichkeiten kennenlernen | Verbesserung von Kraft, Schnellkraft, Koordination und Körperspannung | Muskelaufbau | Trainingsplanung & -gestaltung | Trainingsmöglichkeiten und Tools kennenlernen.

- **Termin:** Sa 19.11.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Christopher Warner, GET
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

HIDT HIGH INTENSIV DUMBELL TRAINING

F 2022-97328 (8 LE):

(8 LE) Was erwartet Dich?
Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung mit der Kurzhantel Dumbbell.

- Du lernst die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Übungen
- Dich erwartet ein hoher praktischer Anteil -> Learning by Doing
- Du erarbeitest in Kleingruppen eine kurze Trainingssequenz

Welche Lehrgangsvoraussetzungen musst Du erfüllen?

- mind. TR/ÜL C, jedoch mit Erfahrung im Kraft-/Ausdauerbereich
- keine orthopädischen Beschwerden
- viel Motivation
- **Termin:** So 04.12.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

STURZPROPHYLAXE

FQ 2023-97740:

(10 LE) Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an fehlender Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig fallen. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden.

Inhalte: Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen | Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich | Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter | Balancetraining: Übungen und Methoden | Standsicherheits- und Mobilitätstraining | Testung des Sturzrisikos | Alltagsfunktionen trainieren.

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

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termin:** So 28.05.23, 9 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

Fortbildungen 2023 - 2. Lizenzstufe

- 1. Lizenzstufe

AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

FQ 2023-97723:

(15 LE) Inhalte: AROHA®-spezifische Elemente | AROHA®-Anweisungen | AROHA®-Technik | Methodik/Didaktik | Kommunikation | Stundenaufbau.

Zielgruppe: Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die AROHA® als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

Abschluss: Zertifikat AROHA®-Instructor.

Voraussetzung:

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

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 21./22.10.23
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.23

KAHA® FORTBILDUNG 2 (TRAINER TWO)

FQ 2023-97741:

(8 LE) Die KAHA® Fortbildung 1 oder 2 geht über einen Tag mit 6 Stunden zuzüglich 1 Stunde, in der die Technik, Ziele und praktische Umsetzung von 4 neuen KAHA® Tracks thematisiert werden. Im Seminarbeitrag sind die dafür speziell gemixte Musik (auf Rohling gebrannt), ein ausführliches Skript und verschiedene dafür produzierte Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar) enthalten. Themenschwerpunkte: Masterclass | Üben der Tracks | Besprechung der entsprechenden Hintergründe und Ziele der Bewegungselemente | Korrekturen von eingeschlichenen Fehlern im Bereich der Technik.

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Schreibzeug, evtl. Verpflegung.

Voraussetzung: Abschluss der KAHA® Grundausbildung. **Verlängerung für:** ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termin:** Sa 25.11.23, 10 - 18.15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 150 €, 120 € mit QZ BEMO-Empf.
95 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE

BEI SPORTVERLETZUNGEN

Grundausbildung

(9 LE) Seit dem 01.04.2015 wird als Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang Übungsleiter C und Jugendleiter der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierte, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

Hinweis:

Diese Aus- und Fortbildungen können nur zur ÜL C-Lizenzverlängerung anerkannt werden, wenn eine weitere Fortbildung aus dem sportlichen Bereich mit mindestens 8 LE zusätzlich wahrgenommen wird.

F 2023-23174:

- **Termin:** Sa 25.03.23, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports

F 2023-23175:

- **Termin:** Sa 25.11.23, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
Beide
- **Leitung:** Malteser Hilfsdienst e.V.
Lehrteam Essen
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;
Kooperation mit der VBG
Stornierungen bis 14 Tage vor
Lehrgangsbeginn kostenlos; danach 46 €.

Wettkampf: Deutsche Meisterschaften / Jugendmeisterschaften GTm

ARTUR SAHAKYAN UND BERKAY SEN HOLEN DM-SILBER

- UND TB ALTENDORF JUBELT



Berkay Sen (links), Artur Sahakyan

Bei den Deutschen Meisterschaften haben zwei Turner vom TB Altendorf sensationell die Silbermedaille gewonnen.

Artur Sahakyan holte beim Multisport-Event „Die Finals 2022“ in Berlin (23.-26. Juni) bei den Deutschen Kunstturnmeisterschaften der Männer im Gerätefinale Ringe die Silbermedaille. Allein die Qualifikation für das Ringe-Finale war für den TB Altendorf schon der größte Erfolg der Vereinsgeschichte. Eine solche Final-Teilnahme war noch keinem Altendorfer Turner gelungen.

Doch es kam noch besser: Mit 13,166 Punkten holte er hinter Dario Sissakis (13,666 Punkte) und vor Carlo Hörr (12,933 Punkte) die Silbermedaille und hat damit das Ziel, einen Finalplatz bei den Deutschen Meisterschaften zu erreichen, weit übertroffen.

Eine Woche später lässt Jugendturner Berkay Sen den TB Altendorf erneut jubeln: Er erreichte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Goslar (01.-03. Juli) drei Gerätefinals und gewann am Barren Silber.

Berkay, der bereits zum Bundeskader NK1 gehört, belegte im Mehrkampf der AK 17/18 Platz fünf. Die Silbermedaille am Barren gewann er mit 12,850 Punkten hinter Daniel Mousichidis (13,450 Punkte) und vor Leon Hannes Pfeil (12,800 Punkte). Am Sprung belegte er den vierten und am Reck den fünften Platz.

Fortsetzung Verlängerung der 1. Lizenzstufe: Seite 5!

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

Fortbildungen 2023 - 1. Lizenzstufe

KINDERTURNEN - KLASSISCH UND TRENDY

F 2023-97309:

(15 LE) Wie können wir Fitness für Kinder im Grundschulalter attraktiver machen?

Kindgerechte Bewegungsangebote sollen Freude am aktiven und gesunden Lebensstil wecken. Über kleine Spiele und Methodik-Tricks für das Turnen an Geräten bis zur trendy Fitness und Parcours sollte jedes Kind bis zum Jugendalter gern die Freizeit sportlich verbringen können und wollen.

Dazu stellen wir in dieser Fortbildung Beispiele an Workouts für das Funktionelle Krafttraining sowie das Kraft-Ausdauer-Training mit dem Kettlebell – dem Alter angepasst – vor.

Der Fokus liegt dabei sowohl auf der Stärkung der Körperspannung und -wahrnehmung als auch auf der Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats.

- **Termin:** 04./05.02.23
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 140 €, 90 € mit QZ BEMO-Empf.
75 € GET-Mitglieder

ACHTSAM, KRAFTVOLL UND BEWEGLICH

F 2023-97354:

(8 LE) Im Fokus stehen vielseitige, gelenkschonende Übungsreihen für die wichtigsten Muskelgruppen, wobei die koordinative Beweglichkeit nicht zu kurz kommt. Modernes AB-Training und wohltuende Dehnungsphasen finden ebenso wie achtsames Wirbelsäulentraining Beachtung.

- **Termin:** Sa 09.09.23, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

SPAß AN KOORDINATION UND BODY IN MOTION

F 2023-97355:

(8 LE) Gestärkt werden durch die kontrollierten Bewegungsabläufe die Haltung, das Herzkreislauf-System sowie Beweglichkeit und Koordination. Alles soft und entspannt! Darüber hinaus werden einige grundlegende Bewegungsabfolgen auf der Matte eingeübt, die einen perfekten Abschluss einer Übungsstunde bilden können. Für jeden und für fast jede Übungsstunde sind diese entspannten Bewegungsabfolgen umsetzbar!

- **Termin:** So 10.09.23, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

KINDERTURNEN UND DIE LANDSCHAFTEN DER TURNHALLEN

F 2023-97310:

(15 LE) Kinderturnen ab 3 Jahren mit altersgemäßen Grundlagen und ab 6 Jahren mit der Methodik des klassischen Turnens die Geräte kennenlernen und mit Interesse erproben.

Ein Wochenende voller Abenteuer und Methodik-Tricks für viele Turngeräte.

Abenteuer bilden die Grundlage der Gerätelandschaften und sind Teil der Methodik. Weiter geht es über einige Bodenelemente bis hin zum Minitrampolin.

Für Anfänger bis zu Fortgeschrittenen werden hier Aspekte berücksichtigt und methodisch aufbereitet.

Es ist für alle etwas dabei: Die Turnhalle, das Land der spannenden Möglichkeiten!

- **Termin:** 28./29.10.23
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 140 €, 90 € mit QZ BEMO-Empf.
75 € GET-Mitglieder

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2023-97356:

(8 LE) Inhalte:

Im Turnverein früher als Krafttraining bekannt, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht jetzt ein Megatrend. Calisthenics kommt aus dem Griechischen und bedeutet wunderschöne Kraft. Anders als an Geräten in den Fitnessstudios trainiert man die Muskulatur nicht isoliert, sondern in sogenannten Muskelketten. Genau das macht Calisthenics zu einem höchst funktionalen Training mit einer enormen Transferleistung für jegliche Sportart. Zum Einsatz kommen unter anderem klassische Turngeräte wie Ringe, Barren, Reck und Co. Das Training ist für jede Altersklasse und jedes Fitnesslevel geeignet.

Als Übungsleiter und Teilnehmer an dieser Fortbildung sollte man über eine gute Fitness verfügen.

Ziele:

Grundlegendes Verständnis von Calisthenics | Übungen & Skalierungsmöglichkeiten kennenlernen | Verbesserung von Kraft, Schnelkraft, Koordination und Körperspannung | Muskelaufbau | Trainingsplanung & -gestaltung | Trainingsmöglichkeiten und Tools kennenlernen.

- **Termin:** Sa 18.11.23, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Christopher Warner, GET
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

**Für alle Lehrgänge gilt:
Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen vorbehalten!**

HIDT HIGH INTENSIV DUMPELL TRAINING

F 2023-97357:

(8 LE) Was erwartet Dich?

Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung mit der Kurzhantel Dumbbell.

- Du lernst die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Übungen
- Dich erwartet ein hoher praktischer Anteil - > Learning by Doing
- Du erarbeitest in Kleingruppen eine kurze Trainingssequenz

Welche Lehrgangsvoraussetzungen musst Du erfüllen?

- mind. TR/ÜL C, jedoch mit Erfahrung im Kraft-/Ausdauerbereich
- keine orthopädischen Beschwerden
- viel Motivation

- **Termin:** So 03.12.23, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeneby, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder



So 29.01.2023, 11 – 16 h
In allen Turnhallen der
Gesamtschule Bockmühle