

Termine September u. Oktober 2017

↑ Rauf und Runter ↓

01.09.17

RTZ 10/2017 Redaktionsschluss



Weltkindertag
17.09.17, 11 - 17 Uhr
Grugapark Essen

23.09.17

Bezirksliga-Finale GTw **Sporthalle Lehnerstr.**
Ausrichter: TSV Viktoria Mülheim **45481 Mülheim**
Bezirksliga 2: Beginn 08.30 Uhr
Bezirksliga 1: Beginn 12.45 Uhr

24.09.17

Aktionstag **Haus des Sports**
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ **Planckstr. 42**
Von 11—16 Uhr
Veranstalter: ESPO e.V. und
Kooperationspartner (GET e.V. und weitere)

30.09.17

F 17-121-5064: TH T. Goldschmidt RS
Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

01.10.17

Stadtmeisterschaften GTw **SH Heinz-Nixdorf-BK**
P-St. Mannschaft / Quali für RTB

02.10.17

RTZ 11/2017 Redaktionsschluss

03.10.17

Herbstfest Ati/Atu **Kolpinghaus Altenessen**

07.10.17

RTB AK-Pokal GTm / **SH Heinz-Nixdorf-BK**
Quali für D-Pokal

08.10.17

RTB Gaugruppe P-Stufen GTw **SH Heinz-Nixdorf-BK**

14.10.17

F 17-121-2807: TH T. Goldschmidt RS
Rundum Fit 2017 – Best Age

15.10.17

F 17-121-2808: TH T. Goldschmidt RS
In Bewegung entspannen – Best Age

15.10.17

Stadtmeisterschaften **SH Prinz-Friedrich-Str.**
im Rhönradturnen

23.10.17

Beginn der Herbstferien NRW

SCHWERPUNKT 2018 GRUPPENHELFER UND ÜL C – KINDERTURNEN

In der Geschäftsstelle der GET erreichen uns immer wieder Anfragen nach Übungsleitern. Manches Mal konnten wir über unsere ÜL-Börse auch helfen.

In diesem Jahr häuften sich die Nachfragen nach ÜL für Kinderturnen deutlich. Dies gilt für alle Bereiche: Mutter/Kind-, Eltern/Kind-, Kleinkinder-, Kinderturnen für alle Altersgruppen und dazu oft auch gezielt nach ÜL speziell für Mädchenturnen.

Hier scheint bei unseren Turnvereinen ein großer Nachholbedarf zu bestehen.

Dies ist eine bedenkliche Entwicklung. Wir konnten einmal stolz darauf sein, gefeiert zu werden als

Kinderstube des Sports

Dieser Slogan gerät immer mehr in Vergessenheit, auch weil wir nicht mehr in der Lage sind, die Wünsche der Kinder und Eltern zu erfüllen.

Die Turner führen seit 1971 alle zwei Jahre eine ÜL C-Lizenz-Ausbildung Kinderturnen durch. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Aber aus den GET-Vereinen kommen immer weniger Teilnehmer.

Die Gruppenhelfer-Ausbildung boomt. Diese Gruppenhelfer müssen dann aufgebaut und motiviert werden, die ÜL-Lizenz zu erwerben. Binnen drei Jahren mit dem Anreiz, bei der Ausbildung 30 Stunden zu sparen.

Klagen hilft nicht –
Dem Mangel entgegensteuern!
Ganz schnell – 2018 !

gege

Herbstfest Ati/Atu am 03. Okt. 2017

im Kolpinghaus Altenessen

Infos und Karten:

Manfred Schneider, Hirsestr. 6, 45356 Essen

Tel.: 0201-66 24 82



Ausbildungen und Fortbildungen 2. Halbjahr 2017

DTB – KURSLEITERIN STRESSBEWÄLTIGUNG

A 17-121-9923:

(25 LE) In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können. Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress.

Inhalte: Was ist Stress? | Physiologische und psychophysiologische Reaktionen | Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist | Umsetzung im Alltag | Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/Personal Trainings | Modellstunden.

Anerkennung: Zertifikat

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

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 24.-26.11.17
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Planckstr. 42
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder

DTB - RÜCKENTRAINERIN

A 17-121-9924:

(25 LE) Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen.

Innerhalb dieser Ausbildung wird das Kurskonzept „Rücken-Aktiv“ vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist.

Anerkennung:

Zertifikat „DTB-Rückentrainer“ sowie ein Kursleitermanual und das Zertifikat über die Schulung im anerkannten Rücken-Kursprogramm „Rücken-Aktiv“. Verlängerung des Zertifikates: alle 2 Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB).

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention oder abgeschlossenes Sportstudium mit Schwerpunkt Gesundheitssport oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.

Verlängerung für: TR/ÜL-C, ÜL-B

- **Termine:** 08.-10.12.17
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Planckstr. 42
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** R. Kullmann Bragulla, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder

Verlängerung der 2. Lizenzstufe

N E U A T P

DAS ALLTAGSTRAININGSPROGRAMM

F 17-121-5064:

(8 LE) Gemeinsam mit der BZgA, der DSHS Köln, dem DOSB und dem LSB NRW hat der DTB ein neues Trainingsprogramm für bislang inaktive Männer und Frauen ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten, entwickelt.

Ziel des zwölf Kurseinheiten umfassenden AlltagsTrainingsprogramms (ATP) ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit möglichst alltagsnah zu trainieren.

Des Weiteren soll es die Teilnehmenden dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Es wird u. a. erlernt, wie ein Outdoor-Training gestaltet werden sollte, um die Ausdauer zu verbessern und welche Orte bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Einführung in die verschiedenen Kurseinheiten des ATP. Die Übungsleiter erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des ATP auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation und Umsetzung des Kurses enthält.

Anerkennung: Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Übungsleiter ein unbegrenzt gültiges Zertifikat.

Voraussetzung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder prof. Ausbildung (mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung).

Verlängerung für: p **
und 2. Lizenzstufe „Prävention“

- **Termin:** Sa 30.09.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Hellmer Wiethoff, DTB
- **Preis:** 20 €

Das ATP ist ein Element des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“.

ATP - Das AlltagsTrainingsProgramm



Ab Oktober 2017 startet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in ausgewählten Metropolregionen (u. a. Essen) erstmals eine **Kampagne zur Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz älterer Menschen über 60.**

Ziel ist, das dafür entwickelte AlltagsTrainingsProgramm (Beschreibung siehe rechts) breitflächig in den Metropolregionen umzusetzen.

Die Durchführung der ATP-Kurse wird durch die BZgA bundesweit gefördert. Sport- und Turnvereine in NRW können eine finanzielle Unterstützung zur ATP-Kurs-Durchführung beim LSB NRW beantragen. **Insgesamt 60 Kurse** werden mit einer maximalen Fördersumme von 800,- € pro Kurs seitens der BZgA unterstützt. **Also schnell beantragen!**

Informationen und Antrag: www.aelter-werden-in-balance.de/atp/.

Wir - die GET - sollten Teil der Kampagne sein und das ATP in unseren Vereinen anbieten. Damit EURE/UNSERE ÜbungsleiterInnen dafür geschult sind, bieten wir den ATP-Lehrgang im Herbst zum zweiten Mal an.

M A C H T A L L E M I T !

* 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



Fortbildungen 2. Halbjahr 2017

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

RUNDUM FIT 2017 – BEST AGE

F 17-121-2807:

(8 LE) Mit vielfältigen Anforderungen und Bewegungsideen können die Kernkompetenzen des Alltags sinnvoll trainiert und gefördert werden. Das Tagesspecial präsentiert dazu ein umfassendes Programm mit vier verschiedenen Angeboten, die in jeder Trainingsgruppe umgesetzt werden können. Kleine Theorieimpulse zu den vier Angeboten runden die praktischen Einheiten ab.

„Bewegtes Rückentraining im Flow“ – ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur und Umsetzung der Prinzipien des Faszientrainings.

„Krafttraining und Gleichgewicht“ – das Training auf einer instabilen Unterlage (zusammengerollte Gymnastikmatte) wird mit dem klassischen Powerband kombiniert.

„Herz-Kreislauf-Training mit motivierender Musik“ – ein variantenreiches Ausdauertraining, bei dem Denken und Bewegen sowie soziale Interaktionen im Mittelpunkt stehen.

„Wahrnehmen und Entspannen“ – Stress und Hektik des Alltags in Grenzen halten.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** Sa 14.10.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Hellmer Wiethoff, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

IN BEWEGUNG ENTSPANNEN

– BEST AGE

F 17-121-2808:

(8 LE) Die Schulung der Wahrnehmung und die Vermittlung von niedrigschwelligen aktiven Entspannungsformen stehen im Mittelpunkt dieses Tagesspecials.

Eine Vielzahl kleiner Flows und Rituale zu den Themen Mobilität und Beweglichkeit werden vorgestellt und gemeinsam erprobt.

Mit der Einführung in ein Übungsprogramm „Yoga für Späteinsteiger“ wird aufgezeigt, wie Yogaelemente das Training bereichern können. Mit einfachen Bewegungen wird die Kraft der Ruhe gefunden.

Mit dem Redondo® Ball Plus (Durchmesser 38 cm) bietet sich eine faszinierende Form des sanften Körpertrainings. Besonders die möglichen Dehnübungen unterstützen die muskuläre Balance.

Zum Ende des Tagesspecials werden Übungsbeispiele zur Förderung der Wahrnehmung sein.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** So 15.10.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** Gesundheitszentrum Essen Haarzopf
- **Leitung:** Hellmer Wiethoff, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

GERÄTTURNEN – SPIELERISCH ERLEBEN

F 17-121-2703:

(15 LE) Diese Fortbildung vermittelt die wichtigsten Grundlagen des klassischen Turnens sowie eine entsprechende Methodik, um Kindern die Geräte vorzustellen und interessant zu machen. Wie das gehen kann, dass kleine Abenteuer erlebt werden und trotzdem „richtig geturnt“ wird, möchte diese Fortbildung zeigen. Es werden methodische Wege aufgezeigt, wie Kinder die Basisfertigkeiten erlernen können unter zur Hilfenahme phantasievoller Bewegungsimpulse. Sicherheitsaspekte und Hilfestellungen beim Turnen werden besprochen und geübt.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termine:** 11./12.11.17
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 65 € mit VE (95 €)*
50 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE IM SPORT

F 17-121-2809: Fortbildung Sport

(9 LE) 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.

- **Termin:** Sa 18.11.17, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** DRK - Hachestraße 32, 45127 Essen
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** kostenlos;
Kooperation mit VBG

Die folgenden Fortbildungen werden auch zur Verlängerung des Qualitäts-siegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/Step-Trainer Basic, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer GeräteFitness und DTB-Rückentrainers anerkannt.

FUNCTIONAL TRAINING- WORKOUT HIGHLIGHTS

F 17-121-2810:

(8 LE) Diese Fortbildung zeigt die Vielfalt des Functional Trainings - von dynamischem Athletic Training, über CrossTraining, pures Bodyweight Training und Coretraining bis hin zum Functional Training im GroupFitness-Format.

Neben den grundlegenden Ideen und Bewegungsansätzen, die hinter dieser neuen Idee des Trainings stecken, bekommen die Teilnehmer auch unterschiedlichste Trainingsformen wie Tabata, Zirkeltraining, WOD, Team-Workout, hochintensives Intervalltraining und Functional GroupFitness-Workout vermittelt.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R**
- **Termin:** Sa 02.12.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Jens Binias, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

MODERNE BEWEGUNGSTRENDS IM RÜCKENTRAINING

F 17-121-2811:

(8 LE) Stunden rund um die Wirbelsäule sind sehr erfolgreich und ein Dauerbrenner! Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Rücken Aktiv, stabiler Rücken, etc. – dies sind allesamt sehr beliebte Formate!

Damit diese Stundenkonzepte erfolgreich bleiben ist es sinnvoll, aktuelle Trends und neue Bewegungsansätze, z. B. aus Functional Training, Pilates, Coretraining, Beckenbodentraining, Sensomotorischem Training, Yoga, etc., einfließen zu lassen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R**
- **Termin:** So 03.12.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Jens Binias, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

GET HAUPTAUSSCHUSS-SITZUNG

Die Sitzung der Gemeinschaft Essener Turnvereine findet am **Mittwoch, 08. Nov. 2017** um **19.00 Uhr** im **Haus des Sports**, Planckstr. 42, Seminarraum im Erdgeschoss statt.

HA-Mitglieder sind die Vorsitzenden der Vereine oder deren StellvertreterInnen, die Vorstandsmitglieder, die Fachwarte, der Rechts- und Ehrenrat sowie die Ehrenmitglieder der GET.

TAGESORDNUNG:

- 1: Protokoll HA 2016
- 2: Bericht des Vorstands
- 3: Mitgliederversammlung 2018
Beschluss: Termin u. Ort
- 4: Anträge
- Satzungsänderung
- Beitragszahlungen
- 5: Programm - Vorschau 2018
- 6: Anfragen und Mitteilungen

* 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

ÜL-C Kompaktausbildung

Events

ÜL-C AUSBILDUNG 2017 = 120 LE IN DEN BOCKMÜHLENHALLEN KÖNNEN

SUPER SCHNELL VERGEHEN ...

Die von der GET seit den letzten Jahren angebotene Übungsleiter C-Lizenz Ausbildung in der kompakten Form während der Osterferien, wurde wieder sehr gut angenommen. Bis auf einzelne Ausnahmen haben alle Teilnehmer sowohl das Basis-, als auch das komplexe Aufbaumodul mit anschließendem Absolvieren der Lehrproben – insgesamt 120 Übungsstunden - ausstanden.

25 frisch gebackene Übungsleiter blicken gerne zurück und erinnern sich an eine zwar sehr anstrengende, aber auch super schöne und lustige Zeit.

Die Gruppe ist durch viele Theorie- und Praxisstunden sehr gut zusammengewachsen, sodass man gerne in die Halle gegangen ist und auch den unangenehmen Muskelkater sofort wieder vergaß, sobald man den Spruch hörte: „...so zählt mal bitte von ... bis ... ab - bildet Mannschaften“ oder „jeder schnappt sich bitte eine Matte ...“. Kein Ball ist uns fremd, kein Gerät blieb unberührt und sogar Wasser wurde ordentlich gewirbelt. Von 9-18 Uhr waren alle an 12 Tagen der gesamten Osterferien – außer an den Feiertagen - ausnahmslos fleißig. Eine gute Mischung von Theorie/ Gruppenarbeit und Spiel/Training in der Praxis haben aus den Teilnehmern alles herausgekitzelt, um ihre guten Fähigkeiten zu unterstreichen, aber manchmal auch zu entdecken.

Tolle Menschen, tolle Persönlichkeiten – für mich als Leiterin des Lehrgangs mal



Teilnehmer und Lehrgangsinstruktorin der ÜL-C Kompaktausbildung 2017

wieder eine tolle Erfahrung, die mich mit Freude an meiner Tätigkeit erfüllt und darüber, dass man genau so viel wiederbekommt, wie man selber versucht hat zu geben.

Danke und bis zur nächsten Ausbildung mit hoffentlich genauso engagierten Anwärtern wie dieses Jahr.

Isabella Weyers
Stellv. Vorsitzende Leistungssport GET

Kommt, macht ALLE mit!

Zum zweiten Mal in dieser TEE-Ausgabe wenden wir uns mit diesem Aufruf an unsere Mitgliedsvereine.

Ohne EURE Mitarbeit sind die traditionellen GET-Veranstaltungen wie der Weltkindertag oder die Kinderturn~Börse nicht durchführbar.

Unterstützt uns bitte bei Planung und Durchführung dieser Events! Meldet Euch bitte auf der Geschäftsstelle!

WIR BRAUCHEN EUCH!

Damit das Turnen in Essen in der Öffentlichkeit weiterhin präsent ist !!!

WELTKINDERTAG 2017

Im **Grugapark Essen** wird am **17. September von 11 – 17 Uhr** der Weltkindertag gefeiert.

Unter dem diesjährigen Weltkindertags-Motto „**Kinder energiegeladen**“ erwartet alle kleinen und großen Besucher ein buntes „Power- Programm“ bei dem nicht etwa Kraft vergeudet, sondern Energie getankt werden kann, durch lustige, witzige, kraftvolle Spiele. Lasst Euch überraschen wie ein Sack voll Sprungenergie so aussehen kann, oder sich Wind- und Rotationsenergie anfühlt. Freut Euch auf einen bewegten Spätsommersonntag im Grugapark.

Ein Tag voll Energie!

Wir laden euch herzlich ein, dabei zu sein.

Gut zu wissen: An diesem Tag haben Kinder bis 15 Jahre freien Eintritt in den Park und der ÖPNV befördert kostenlos dorthin .



GET Spielstation „Eierlaufen“ , WKT 2016

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