TEE
TURN-EXPRESS ESSEN

Mitteilungen Turnen in Essen

Gemeinschaft Essener Turnvereine der Verband für Turnen + Gymnastik, Freizeit + Gesundheit in Essen

4/2016

Termine bis Jahresende 2016

03.11.16	RTZ Redaktionsschluss	
05.-06.11.16	F 16-122-2404: Gerätturnen – spielerisch erleben	TH GS Bockmühle
06.11.16	**Cilly-Knaust-Pokal, GTm+w** **Ausrichter: TV 1877 Kupferdreh** **WK-Beginn: 09.15 Uhr**	**SH Heinz-Nixdorf-BK**
08.-11.11.16	**Schnupperwoche der** **GSG Jugendhalle Schonnebeck**	**GSG JH Schonnebeck**
12.11.16	**Essener Junior Masters 2016** **im Trampolinturnen** **WK-Beginn: nach Meldeergebnis**	**SH Bergeborbeck**
12.-13.11.16	**Cyr Contest** im Rahmen der Messe „Mode, Heim und Handwerk"	**Essen, Messe MHH**
15.11.15	**GET Hauptausschuss-Sitzung** **Beginn: 19.00 Uhr**	**Haus des Sports**
19.11.16	F 16-122-2405: Erste Hilfe Fortbildung Sport	DRK - Hachestraße 32
01.12.16	RTZ Redaktionsschluss	
01.12.16	**Adventsfahrt Ati/Atu** Hotel-Restaurant Clemens-August	**Ascheberg**
03.12.16	F 16-122-2406: Bodywork meets Functional Training	TH T. Goldschmidt RS
04.12.16	F 16-122-2407: Best of 2016 für Rücken, Bauch & Figur	TH T. Goldschmidt RS
16.-18.12.16	A 16-122-9005: DTB - RückentrainerIn	Fr: HdS Sa/So: TH Frillendorfer Str. 42
23.12.16	Beginn der Weihnachtsferien	NRW

GET Hauptausschuss-Sitzung

Die Sitzung der Gemeinschaft Essener Turnvereine findet am Dienstag, **15. Nov. 2016** 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:

TOP 1:	Protokoll HA 2015
TOP 2:	Bericht des Vorstands
TOP 3:	Mitgliederversammlung 2017 - Beschluss: Zeit u. Ort - Beratung Personalia
TOP 4:	Anträge
TOP 5:	Programm - Vorschau 2017
TOP 6:	Anfragen und Mitteilungen

Mit Jahres - Lehrgangsplan 2017

Rauf und Runter

Neues Präsidium für den R T B

Die Mitgliederversammlung des Rheinischen Turnerbunds wählte am 29. Okt. 2016 Holger Müller (MdL) zum RTB-Präsidenten.

Die Matinee, moderiert von der Sprecherin der Turngaue/-Verbände Ute Klein, wurde mit viel Beifall von den Delegierten gut angenommen. Das galt sowohl für die Turn-Talentschule am Air-Track und die RSG-Juniorin Alina Diakow als auch für die Show im Rope Skipping und einen tollen Tanz zum krönenden Höhepunkt.

Die Grußworte „aus Sport und Politik" – Stadt, Kreis und Land, KSB, WTB und DTB – waren sowohl freundlich als auch kritisch, immer aber mit guten Wünschen für positive Diskussionen und Beschlüsse für die MV verbunden.
Festzuhalten die Einschätzung des WTB-Vize Verbandsentwicklung Oliver Rabe, der für eine gute Zusammenarbeit von WTB und RTB schon in naher Zukunft eine Chance sieht, unabhängig auch von einem erst späteren Zusammenschluss.
Michaela Röhrbein überbrachte die Grüße des DTB, stellte sich als neue Generalsekretärin vor und berichtete kurz über den a. o. Deutschen Turntag, der Dr. Alfons Hölz am 1. Okt. mit großer Mehrheit zum Nachfolger von Dr. Rainer Brechtken gewählt hat.

Das neue RTB-Präsidium

Holger Müller (MdL)	Präsident
Alexej Kessler	Vize Finanzen
Thomas Koll	Vize Olymp. Sport
Karin Ueberecken	Vize WK-Sport
Dirk Freund	Vize „Gymwelt"
Hellmer Wiethoff	Vize Qualifizierung
Dr. Claudia Pauli	Vize Gesell. Politik
Uli Heimann	Vize Schule,Verein
Lina Mönnikes, Thorsten Lang	Vors. RTJ
Markus Pähler	Geschäftsführer

Wir schließen uns den Worten des Landrats Dr. H-J Tebroke an, „dass der RTB wieder zu einer gute Zusammenarbeit finden muss, um zu alter Größe zurückzufinden."

gege

Ausbildungen 2017

C-Lizenz Kompaktausbildung

BASIS- UND AUFBAUMODUL MIT SCHWERPUNKT KINDER UND JUGENDLICHE

- Komplett in den Osterferien!
- Nur zusammen buchbar!

A 17-121-2006 Basismodul (30 LE):
Die Ausbildung zum Übungsleiter-C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbaumodul (A 17-121-2051) 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.
Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen mindestens 17 Jahre alt und sporttauglich sein.

A 17-121-2051 Aufbaumodul (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 Jugendturnen sein.
Voraussetzung: Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

Basismodul
- **Termine:** 08.-10.04.17
  Sa 13.30 - 18.30 | So + Mo 9 - 18.30 Uhr
- **Preis:** 85 € mit VE (145 €)*
  65 € GET-Mitglieder

Aufbaumodul
- **Termine:** 11.-13.04.17 &
  18.-23.04.17 &
  täglich 9 - 18 Uhr
- **Preis:** 230 € mit VE (399 €)*
  190 € GET-Mitglieder

Beide:
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET

GRUPPENHELFER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG 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 Geräteland-schaft 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 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 Grugapark 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

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

DTB - KURSLEITERIN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

A 17-121-9921:
(25 LE) Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.
Im Vordergrund stehen nachstehende Aspekte: Was ist Entspannung? | Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele) | Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga | Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m. | Kurzentspannungstechniken | Anleitung von Entspannungsübungen | Planung und Durchführung eines Entspannungskurses | Modellstunden | Transfer in den Alltag.
Anerkennung: Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken".
Hinweis: Um die Inhalte dieser Ausbildung – über die Entspannungstechniken hinaus – auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Ausbildung Stressbewältigung zu besuchen.
Voraussetzung: Basismodul Gesundheitstraining oder TR/ÜL-C oder gleichwertige berufl. Ausbildung
Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 21.-23.04.17
  Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
  Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
  160 € GET-Mitglieder
  GymCard-Frühbucherrabatt: 15 €, bis 28.02.17

DTB - KURSLEITERIN BECKENBODEN-TRAINING

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
  GymCard-Frühbucherrabatt: 15 €, bis 28.02.17

*** 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

Ausbildungen 2017

DTB – KursleiterIn Stressbewältigung

A 17-121-9923:
(25 LE) In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r – zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen.
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 und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.
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, TR/ÜL-C oder gleichwertige berufl. 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
  Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
  160 € GET-Mitglieder

GymCard-Frühbucherrabatt: 15 €, bis 28.02.17

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 bezuschussungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist. Das Konzept „Rücken-Aktiv" besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.
Moderne Einflüsse auf die Rückenschulung bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung.
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" Profil „Haltung und Bewegung" oder abgeschlossenes Sportstudium mit Schwerpunkt Gesundheitssport oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.
Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention"

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

GymCard-Frühbucherrabatt: 15 €, bis 28.02.17

Lehrgänge 2016

Wir haben noch Plätze frei! Unter anderem:

Bodywork meets Functional Training

F 16-122-2406:
(8 LE) In diesem Tagespecial wird eine klassische Workout-Stunde mit Functional Training Elementen ergänzt. **Voraussetzung: Ül-C**

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

- **Verlängerung für:** A, C, G, P, R **
- **Termin:** Sa 03.12.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
  40 € GET-Mitglieder

Best of 2016 für Rücken, Bauch & Figur

F 16-122-2407:
(8 LE) Es werden an diesem Tag Programme und Modellstunden durchgeführt, die gefüllt sind mit „best of"- Übungen, entwickelt und entstanden aus den Erkenntnissen und Erfahrungen der letzten Jahre, verglichen und diskutiert mit den neuesten Trends.

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

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** So 04.12.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
  40 € GET-Mitglieder

Fortbildungen 2017

Verlängerung der 2. Lizenzstufe

Das AlltagsTrainingsProgramm

F 17-121-5063 / 5064:

Pluspunktspecial 2017
Gesundheitssport im Älterenbereich

(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 Zertifikat. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
Voraussetzung:
2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention" oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und gleichwertige Ausbildung) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Diese Fortbildung bieten wir zweimal an.

- **Verlängerung für:** P **
  und 2. Lizenzstufe „Prävention"
- **Termin F 17-121-5063:**
  Sa 25.03.17, 10 - 17 Uhr
- **Termin F 17-121-5064:**
  Sa 30.09.17, 10 - 17 Uhr

Beide:
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 20 €

*** 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

Fortbildungen 2017

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

DTB – Faszien im Fokus

Integration faszialer Übungen in die moderne Trainingsgestaltung

F 17-121-2704:
(15 LE) Als propriozeptives Sinnesorgan, als globales federndes Spannungsnetzwerk (Tensegrity) und mit ihrem wesentlichen Beitrag zur Kraftübertragung lohnt es, das Augenmerk über die Muskulatur hinaus auf das Training der Faszien zu richten. Nicht zuletzt deshalb, weil die meisten Sportverletzungen das kollagene Bindegewebs-Netzwerk betreffen und das Integrieren von faszialen Übungen die sportliche Leistung deutlich steigern kann.
Inhalte: Allgemeine Einführung: Was sind Faszien? | Faszien als Sinnesorgan - Tensegrity Modell | Kann ich Faszien trainieren? Wenn ja, Wie? | Wie stärke ich die Faszien? Wie halte ich sie elastisch? | Die 4 Teilbereiche des Faszientrainings | Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion | Globale Spannungsketten versus segmentale Bewegungen | Optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung | Belastungsvariation und gezielte Ruhepausen / Wasserhaushalt - Hydratration | Wie kann ich Faszien-Training in mein Training integrieren? | Faszien-Training und Kraft - Faszien-Training und Dehnung/Release?
Anerkennung: Zertifikat „Faszien im Fokus"; dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Diese Fortbildung wird auch zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention" anerkannt.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termine:** 21./22.01.17
  Sa 10 - 18 | So 9 - 14.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)*
  160 € GET-Mitglieder
  GymCard-Frühbucherrabatt: 10 €, bis 28.02.17

Gerätturnen – spielerisch erleben

F 17-121-2701 / 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. Es werden methodische Wege aufgezeigt, wie Kinder die Basisfertigkeiten erlernen können unter zur Hilfenahme phantasievoller Bewegungsimpulse. Ebenso werden Sicherheitsaspekte und Hilfestellungen beim Turnen besprochen und geübt.

Diese Fortbildung bieten wir zweimal an.

- **Verlängerung für:** C **
- **Termine:**
  F 17-121-2701: 18./19.02.17
  F 17-121-2703: 11./12.11.17
  Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr

Beide:
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 65 € mit VE (95 €)*
  50 € GET-Mitglieder

Faszination Aerobic - das Original

F 17-121-2802:
(8 LE) Nach wie vor fasziniert Aerobic! So viele Trends, die auf Basis dieser Sportart in den vergangenen Jahren multipliziert wurden. Immer wieder neue Namen mit verschiedenen Stilrichtungen. Alle haben eins gemeinsam – sich mit Begeisterung auf Musik zu bewegen. Aerobic hat sich seit Jahren als Stundenformat mit abwechslungsreicher Musik etabliert und kann auch hervorragend in kleineren Sequenzen in jegliche Fitness-Stunde integriert werden. In diesem Tagesspecial möchten wir Euch zurückführen zu den Basics der Aerobic.
Es erwarten Euch einfache Grundschritte, mit guter Technik erlernt, sinnvoll miteinander verbunden, abwechslungsreich unterrichtet mit toller Musik.
Inhalte: Aerobic-Basics – Grundschritte inkl. Techniktraining | Einfache Choreos sowohl für das Warm Up als auch den Cardio-Teil | 8er / 16er / 32er – Charts, Latin, House, 80er-Musik | Abgestuftes Cardio-Training.

Diese Fortbildung wird auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/ Step-Trainer Basic, DTB-Trainer Group-Fitness, DTB-Trainer GeräteFitness und DTB-Rückentrainers anerkannt.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** Sa 04.03.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
  40 € GET-Mitglieder

Fortsetzung: Seite 5 + 6!

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

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

Veranstaltung

GET Bauernhof-Olympiade

Am Weltkindertag, der am 18. September im Grugapark Essen gefeiert wurde, hatte die Gemeinschaft Essener Turnvereine wieder die sportlichen Aktivitäten auf der Kranichwiese übernommen und alle großen und kleinen Kinder zur GET Bauernhof-Olympiade eingeladen.
Die GET hatte verschiedene landwirtschaftliche Tätigkeiten zu olympischen Disziplinen gemacht. So ging es beim Schubkarrenwettlauf, Eierlaufen, Felder begehen, Tiere versorgen, Schafe hüten und bei der Ballenwurfmaschine darum, Bauernhof-Tätigkeiten zu erfahren und sich in diesen zu messen. Den Spaß gab es dann direkt auch noch dazu!
Spaß brachten auch die GET Großgruppen-Mitmachaktionen im Zentrum der Kranichwiese. Hier war jeder - Klein und Groß - aufgefordert, mitzumachen. Zudem gab es auch wieder einen Spielepass. Dieser wurde an die teilnehmenden Olympioniken ausgegeben. Er informierte in diesem Jahr nicht nur über die einzelnen Spielstationen sondern war zugleich auch Urkunde, welche die Teilnahme an der Olympiade bestätigte.

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.

GET
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

Fortbildungen 2017

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

BODYWORKOUT VARIATIONEN

F 17-121-2803:
(8 LE) Klassische Bodyworkout Formate wie z. B. Bodyforming, Bauch-Beine-Po, Bodystyling, Fatburner, Bodyconditioning etc. ähneln sich sowohl hinsichtlich ihrer Übungen als auch hinsichtlich ihres Aufbaus mit Warm up-/Cardio -Teil, anschießendem Workout mit Schwerpunkt Kräftigung und abschließendem Stretching. Daneben haben sich in den letzten Jahren in neueren Angebotsformaten wie Core Training, Functional Fitness, Pilates, Athletiktraining, Faszientraining etc., neue Übungen, Trainingsformen und Trainingsmethoden entwickelt. Diese bieten sich an, sie als Variationen in das klassische Bodyworkout einzubinden.
In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer z.B. komplexe und dynamische Kräftigungsübungen, Partner-Workouts, intensive Intervallmethoden, Tabatatraining, Functional Training im GroupFitness-Format (Cardio & Kraft), Elemente des FaszcialTrainings kennen und erfahren wie sich diese in das Bodyworkout einbinden lassen.
Diese Fortbildung wird auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/Step-Trainer Basic, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer GeräteFitness und DTB-Rückentrainers anerkannt.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** So 05.03.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
  40 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE IM SPORT

(9 LE) Seit dem 01.01.2005 ist für die Erteilung der ÜL- und JL- Lizenz der Teilnahmenachweis an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten zwei Jahren Voraussetzung!
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 17-121-2804: Grundausbildung Sport
- **Termin:** Sa 11.03.17, 8.30 - 16.30 Uhr

F 17-121-2809: Fortbildung Sport
- **Termin:** Sa 18.11.17, 8.30 - 16.30 Uhr

Beide:
- **Ort:** DRK - Hachestraße 32, 45127 Essen
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos; Kooperation mit der VBG

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**
- **Termine:** 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

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. 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
  GymCard-Frühbucherrabatt: 15 €, bis 28.02.17

GET-Special !!!

Auf vielfachen Wunsch und Nachfragen bieten wir in 2017 zwei GET-Special Lehrgänge an 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.

UNGEWÖHNLICHE ÜBUNGEN FÜR DAS RÜCKENTRAINING

F 17-121-2805:
(15 LE) In diesem Seminar werden viele ungewöhnliche Variationen für einzelne Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainingskursen.
Inhalte sind: Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenksmobilisation. Abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen. Kreative Ideen für die Entspannungsphase. Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.

- **Termin:** Sa 06.05.17, 12 - 19 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
  40 € GET-Mitglieder

BEWEGEN-DEHNEN-ENTSPANNEN UND SCHMERZBEWÄLTIGUNG

F 17-121-2806:
(15 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. Anschließende 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.

- **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

*** 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**

Fortbildungen 2017

Fortsetzung von Seite 5

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, bei dem der Schwerpunkt auf der Rumpfmuskulatur und auf der Umsetzung der Prinzipien des Faszientrainings liegt.
„Krafttraining und Gleichgewicht" – eine Kombination, die für die Bewältigung des Alltags von immenser Bedeutung ist. 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. Ziel ist es, Methoden kennen zu lernen, um zur Ruhe zu kommen.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** Sa 14.10.17, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam 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. Aus den vielfältigen BodyMind-Angeboten werden ausgewählte Programme vorgestellt, die relativ schnell in der Übungsstunde umgesetzt werden können. Entspannungsfördernde Angebote leisten einen wertvollen Beitrag für die Gesundheitsförderung der TeilnehmerInnen. Ein kleiner Exkurs zum Thema Stress liefert gute Argumente zur Nutzung ausgleichender Programme.
Eine Vielzahl kleiner Flows und Rituale zu den Themen Mobilität und Beweglichkeit werden vorgestellt und gemeinsam erprobt. Die fließenden Bewegungen lassen nach und nach mehr Entspannung zu.
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. In der Gruppe lässt sich die Wahrnehmung als neue persönliche Erfahrung sehr gut vermitteln.

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

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.
Hier heißt es den neuen Trend Functional Training und seine aktuellen Ausprägungen kennenlernen, verstehen, erleben und Anregungen für die eigene Praxis mitnehmen. Neben vielen praktischen Beispielen und Übungen für das tägliche Training und den entsprechenden theoretischen Hintergründen, steht auch Motivation und individuelle Betreuung der Teilnehmer im Mittelpunkt.
Damit die genannten Inhalte mit einfachsten Mitteln überall umsetzbar sind, liegt der Schwerpunkt auf einem Fitnesstraining ohne Geräte bzw. unter Verwendung üblicher Sporthallengeräte.

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

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

MODERNE BEWEGUNGSTRENDS IM RÜCKENTRAINING

F 17-121-2811:
(8 LE) Das Thema Rückengesundheit findet bei den Gesundheitssportangeboten im Verein regen Zuspruch. Stunden rund um die Wirbelsäule sind sehr erfolgreich und ein Dauerbrenner! Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Rücken Aktiv, stabiler Rücken, etc. – dies sind allesamt sehr beliebte Formate! Denn kaum jemand kann von sich sagen, noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben.
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.
Diese Fortbildung liefert den Teilnehmern zahlreiche Ideen, wie sie ihre Rückenstunden noch abwechslungsreicher gestalten können. Übungen und Bewegungsansätze werden theoretisch besprochen und in der Praxis umgesetzt. Sie werden viele neue Ideen und Inspirationen für Ihre Arbeit mitnehmen. Nach dem Tagesspecial ist der Übungsleiter in der Lage, selbständig neue Elemente sinnvoll in eine Rückentraining-Stunde einzubauen.
Damit die genannten Inhalte mit einfachsten Mitteln überall umsetzbar sind, liegt der Schwerpunkt auf einem Fitnesstraining ohne Geräte bzw. unter Verwendung üblicher Sporthallengeräte.

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

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

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

*** 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