

Termine 1. Quartal 2016

09.01.16	TGD Essen-West Faustballturnier Herren, Beginn: 12.00 Uhr	SH Heinz-Nixdorf-BK
10.01.16	TGD Essen-West Faustballturnier Damen, Beginn: 09.30 Uhr	SH Heinz-Nixdorf-BK
10.01.16	A 16-122-1100: Gruppenhelfer/ Sportassistentenausbildung I und II (1. WE)	TH GS Bockmühle
16.01.16	Faustball Rundenspiele Mixed Beginn: 15.00 Uhr	SH Überruhr
23.01.16	ETB-Vereinsmeisterschaft RSG	SH Bertha-v.-Suttner RS
31.01.16	Kinderturn Börse 2016, 11-16 h	TH GS Bockmühle
02.02.16	RTZ Redaktionsschluss	
13.02.16	Oberliga GTm KTV Ruhr-West : 1. FC Spich WK-Beginn: 15.00 Uhr	Leistungstützpunkt MH
20.02.16	F 16-122-3560: Beckenboden in Bestform - Vertiefende Aspekte im Beckenbodentraining	TH T. Goldschmidt RS
20.02.16	Stadtmeisterschaft RSG	SH Bertha-v.-Suttner RS
21.02.16	F 16-122-2408: Happy Dance Day – mit Power und Schwung den Tag genießen	TH T. Goldschmidt RS
26.02.16	A 16-122-9001: DTB - Kursleiterin Entspannungstechniken	Haus des Sports
27.02.16	Stadtmeisterschaft Gymnastik P- und K-Stufen	SH Heinz-Nixdorf-BK
27.02.16	Oberliga GTm KTV Ruhr-West : TV Verlautenheide WK-Beginn: 15.00 Uhr	Leistungstützpunkt MH
27.-28.02.16	A 16-122-9001: DTB - Kursleiterin Entspannungstechniken	TH T. Goldschmidt RS
02.03.16	RTZ Redaktionsschluss	
04.03.16	GET Mitgliederversammlung Beginn: 19.00 Uhr	GSG JH Schonnebeck
05.03.16	F 16-122-2401: Erste Hilfe Grundausbildung Sport	DRK - Hachestraße 32, 45127 Essen
06.03.16	Stadtmeisterschaft GTw, JG	SH Heinz-Nixdorf-BK
12.03.16	Landesliga GTm TG Kupferdreh/Wattenscheid : SV Bonn-Röttgen WK-Beginn: 15.00 Uhr	SH Heinz-Nixdorf-BK
19.-21.03.16	A 16-122-2006: Kompaktausbildung ÜL-C Basismodul	TH GS Bockmühle
22.-24.03.16 + 29.-31.03.16 + 01.-03.04.16	A 16-122-2106: Kompaktausbildung ÜL-C Aufbaumodul - SP Breitensport/Allround Fitness	TH GS Bockmühle

↑ Rauf und Runter ↓

KINDER TURNEN ÜBERALL

Dieses Motto haben wir in 2016 für die größte Veranstaltung der GET gewählt: Kinderspiele aus aller Welt sollen alle Kinder in Essen bei der Kinderturn~Börse zu gemeinsamem Spiel begeistern.

Entstanden ist dieses Motto im Rückblick auf das vergangene Jahr, für das bei uns allen in Essen, im Sport und in den Turnvereinen der Strom der Flüchtlinge als das zentrale Geschehen im Gedächtnis bleiben wird. Menschen haben ihre Heimat verlassen, um bei uns Schutz auch und besonders für ihre in der Heimat bedrohten Kinder zu suchen.

Auf die hohe Zahl der Flüchtlinge waren wir in keiner Weise vorbereitet und vorrangig galt es, für Unterbringung zu sorgen. Schon dabei hat sich der Sport, haben sich die Vereine solidarisch gezeigt; anschließend haben viele Turn- und Sportvereine ihre Übungsstunden geöffnet, haben Angebote besonders für die Kinder und Jugendlichen aus den Notunterkünften geschaffen. – Danke allen Helfern!

Die Gemeinschaft Essener Turnvereine reiht sich in die Palette der Vereinsangebote mit dem bunten Farblecks Kinderturn Börse ein. Damit der Farbleck ein kunterbunter wird, rufen wir alle Turnvereine auf mit dem Motto:

Kommt, macht alle mit!

gege



Sonntag, 31.01.2016 11-16 Uhr
In allen Turnhallen der Gesamtschule
Bockmühle, Essen-Altendorf

Ausbildungen

C-Lizenz Kompaktausbildung

BASIS- UND AUFBAUMODUL MIT SCHWERPUNKT BREITENSPORT/ALLROUND FITNESS

- Komplet in den Osterferien!
- Nur zusammen buchbar!

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) in den letzten zwei Jahren absolviert wurden.

A 16-122-2006 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 17 Jahre alt und sporttauglich sein.

A 16-122-2106 Aufbaumodul (90 LE):

Turn- und Sportvereine mit einer großen Angebotspalette im sportartübergreifenden Breitensportbereich benötigen vielseitig ausgebildete Übungsleiter die in der Lage sind, die am häufigsten nachgefragten Themen anzubieten.

Inhalte: Fitness und Funktionsgymnastik, Aerobic | Spiele und Übungsformen | Geräteturnen (Grundlagentraining), Bewegen an

und mit Geräten | Leichtathletik und Bewegen in der Natur | Schwimmen für Anfänger und Wassergymnastik | Tanz, Bewegen mit Rhythmus und Musik | Grundlagen der Sportmedizin und Bewegungslehre | Grundlagen der Motivation und der Bindung von Teilnehmern | Planung und Aufbau einer Übungsstunde

Voraussetzung:

Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

Basismodul

- **Termine:** 19.-21.03.16
täglich 9 - 18 Uhr
- **Preis:** 85 € mit VE (145 €)*
65 € mit GET-Empfehlung

Aufbaumodul

- **Termine:** 22.-24.03.16 &
29.-31.03.16 &
01.-03.04.16
täglich 9 - 18 Uhr
- **Preis:** 230 € mit VE (399 €)*
190 € mit GET-Empfehlung

Sonderfortbildungen DTB-Akademie

DTB - KURSLEITERIN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

A 16-122-9001:

(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.

Voraussetzung: TR/ÜL-C oder gleichwertige berufl. Ausbildung

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 26.-28.02.16
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 € mit GET-Empfehlung
GymCard-Frühhbucherrabatt:
15 €, bis 28.02.16

DTB – 4XF INSTRUCTORIN OUTDOOR FITCAMP

A 16-122-9002:

(15 LE) Das neue, extrem effiziente Outdoortraining führt die maximal zwölf Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling und die Freude am Erfolg.

Eine FitCamp-Einheit besteht immer aus einem dynamischen Warm-Up, Teamspielen, Zirkeltraining sowie Cool down und Stretching.

Voraussetzung: TR/ÜL-C oder gleichwertige berufl. Ausbildung

Verlängerung für: TR/ÜL-C

- **Termine:** 25./26.06.16
Sa + So: 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Essen, N.N.
- **Leitung:** Jens Binias, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)*
150 € mit GET-Empfehlung
GymCard-Frühhbucherrabatt:
10 €, bis 28.02.16

Fortbildungen

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

HAPPY DANCE DAY – MIT POWER UND SCHWUNG DEN TAG GENIEßEN

F 16-122-2408:

(8 LE) Bewegen nach Musik beflügelt die Menschen, ist sehr beliebt und lässt immer wieder neue Motivationen zu.

Das Konzept des „Happy Dance Day“ bietet drei unterschiedliche Stundenprofile (Dancefeeling Best Age, Easy Aerobics, Moves im 3/4 Takt) an. Alle Programme verfolgen folgende Ziele bzw. Anliegen: Training des Herz/Kreislauf- Systems | Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung | Ansprechen von Koordination und Rhythmus | Förderung von Kommunikation unter den Teilnehmern und folglich dürfen Spaß und Freude nicht zu kurz kommen.

- **Verlängerung für:** C **
- **Termin:** So 21.02.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € mit GET-Empfehlung

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!

Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierten, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten. **Voraussetzung für:** ÜL-C und Jugendleiter

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 16-122-2401 Grundausbildung:

- **Termin:** Sa 05.03.16, 8.30 - 16.30 Uhr

F 16-122-2405 Fortbildung:

- **Termin:** Sa 19.11.16, 8.30 - 16.30 Uhr
beide

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

* 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

Verlängerung der 2. Lizenzstufe

BECKENBODEN IN BESTFORM - VERTIEFENDE ASPEKTE IM BECKEN- BODENTRAINING

F 16-122-3560:

(8 LE) Auf Wunsch zahlreicher Teilnehmer der Essener Ausbildungslehrgänge hat die GET diese ganz neue Fortbildung in den Lehrgangsplan 2016 aufgenommen.

Hier erhalten unsere DTB-Kursleiter/innen wie gewünscht die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches und eine Auffrischung von Aspekten der Anatomie und Physiologie.

Das Thema Bodystyling rund um den Beckenboden, sowie Coretraining stellen den thematischen Schwerpunkt dar.

Voraussetzung: DTB-Trainer Beckenboden

- **Verlängerung für:** ÜL-B Sport in der Prävention und Rehabilitation
- **Termin:** Sa 20.02.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Maria Müller, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € mit GET-Empfehlung



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

CARDIO AKTIV

F 16-122-3561:

(8 LE) Das Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus.

Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab.

Neben zahlreichen Praxis-Beispielen wird vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Anerkennung: Zertifikat.

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeut) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

- **Verlängerung für:** A, G, GT, P **
2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“/ DTB-TrainerInAquaFitness/DTB-Step-TrainerIn
- **Termin:** Sa 23.04.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 70 € mit VE (90 €)*
55 € mit GET-Empfehlung

RÜCKEN-AKTIV -

BEWEGEN STATT SCHONEN

F 16-122-3562:

(8 LE) Diese Fortbildung stellt das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Aktiv vor.

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, bilden vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurs-Konzepts.

In dem Workshop wird der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Rücken-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual.

Anerkennung: Zertifikat „Rücken-Aktiv“

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder professionelle Ausbildung mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

- **Verlängerung für:** P, R **
und 2. Lizenzstufe „Prävention“
- **Termin:** So 24.04.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 70 € mit VE (90 €)*
55 € mit GET-Empfehlung

GET MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2016

Termin: Freitag, 04.03.2016
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: GSG Jugendhalle Schonnebeck
Saatbruchstr. 52

Tagesordnung

ERÖFFNUNGS - PROGRAMM
Grußworte – Ehrungen – Vorführungen

1. Regularien
Protokoll MV 2015
2. Berichte und Aussprache
3. Bericht der Kassenprüfer und
Entlastung des Vorstands

4. Wahlen
- Vorstand
- Rechts- und Ehrenausschuss
- Kassenprüfer
5. Bekanntgabe der vom Vorstand
berufenen Fachwarte
6. Haushaltsvoranschlag 2016
7. Anträge
8. Programm 2016
9. Anfragen und Mitteilungen

Zu TOP 4:

Wir bitten um Eure Vorschläge!

Gerhard Gente
Stellv. Vorsitzender Geschäfte

Kinderturn Börse 2016
Gemeinschaft Essener Turnvereine

Das Aktivprogramm für Kinder und Eltern, Erzieher, Sportlehrer und Übungsleiter

Sonntag, 31.01.2016 11-16 Uhr
In allen Turnhallen der
Gesamtschule Bockmühle, Essen-Altendorf
Der Eintritt ist frei!

GET AOK
VORWEG GEBEN

* 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

Veranstaltungen

DIE GET FEIERT DIE JUGENDHALLE SCHONNEBECK



100 Jahre steht die Jugendhalle am Standort in Essen-Schonnebeck. Die Halle ist ein von der GET geführtes Sport- und Gesundheitszentrum, fungiert als Fortbildungs- und Veranstaltungszentrum und bietet Raum für Begegnung und Geselligkeit. Eine ganz besondere Feier fand am 07. November statt - die 100 Jahrfeier.

Die Jubiläumsfeier begann mit einem festlichen Empfang für die Gäste aus Politik und Sport. Herzlich hießen die Zentrumsleiterin Anja Böttcher und der stellv. Vorsitzende Gerhard Gente alle Anwesenden willkommen. Den Reigen der Gastreden eröffnete der Oberbürgermeister der Stadt Essen Herr Thomas Kufen, gefolgt vom Vorsitzenden des Sport- und Bäderausschusses Ratsherr Klaus Diermann.

Die Jubilarin Heike Brandherm - SPD-Ortsvereinsvorsitzende, Siegfried Brandenburg - Sprecher der CDU im Sportausschuss sowie 1. Vorsitzender des Schonnebecker Werbeblocks und Wolfgang Rohrberg - Geschäftsführer des Essener Sportbunds (ESPO) betonten in ihren Grußworten die architektur- und kulturge-

schichtliche Bedeutung des denkmalgeschützten Gebäudes und die soziale Relevanz der Halle. Raum für Sport und Begegnungen seien das A und O einer Stadtgesellschaft, hieß es.

Siegfried Brandenburg erhielt großen Beifall für seine Feststellung, dass die Sport- und Bäderbetriebe mit der Instandsetzung des Anbaus der Jugendhalle nun zügig beginnen können, nachdem der Haushalt der Stadt Essen von der Bezirksregierung freigegeben ist.

Die Berührungspunkte der Halle zur politischen Ebene zeigte sich aber auch auf eine ganz persönliche Art und Weise. Als Tochter des Hausmeisters wurde Annette Jäger, die spätere Oberbürgermeisterin der Stadt Essen, in dieser Jugendhalle geboren und diese besondere Beziehung brachte sie in die Jubiläumsfeier ein.

Zwischen den Gratulationen und Grußworten traten zwei Mädchengruppen des TV Bredenei aus dem Show- und Akrobatik-Team Jumping Action auf und präsentierten Auszüge aus ihrer aktuellen Show „Winterkinder“.

Sportforum der Sparkasse Essen

TALENTE DER KTV RUHR-WEST ZEIGTEN IHR KÖNNEN

Die Sparkasse hatte zum „Sportforum“ in ihre Kundenhalle in der Essener City eingeladen.

Vorgestellt wurde die „Sportschau Essen 2015“ eine Sport-Chronik, die die Ereignisse des Essener Sportjahres zusammenfasst. Das Buch wird vom Essener Sportbund und der Sparkasse Essen jährlich herausgegeben im Klartext Verlag — in diesem Jahr in seiner 26. Auflage.

Zahlreiche Gäste erlebten einen gut aufgelegten ESPO-Geschäftsführer Wolfgang Rohrberg, der zu wichtigen Sportfragen 2015 Stellung nahm. Oberbürgermeister Thomas Kufen unterstrich in seiner Rede zuvor sein Engagement für den Sport und wurde dafür mit viel Applaus bedacht.

Die sportlichen Akzente setzten die Turntalente der KTV Ruhr-West. Am Seitpferd, Turnpferd, Boden und dem Minitrampolin zeigten die Jungs, die im Leistungszentrum Mülheim von Jozsef Kakuk trainiert werden, ihr Können und brachten dem beeindruckten Publikum ihren Sport - das TURNEN - näher!

Die Feierstunde schloss mit einem Rundgang durch die historische Ausstellung, die mit Unterstützung durch den Geschichtskreis Schonnebeck mit Fotos und Dokumenten die 100-jährige Geschichte der Jugendhalle anschaulich präsentierte.

Im Aktivprogramm für alle ging es dann am Nachmittag ganz sportlich zu. Mit Sandra Brencher gab es Musik und Bewegung für die Kleinen; beim Tanz-Café lud Jenni Auer Kinder und Erwachsene zum Tanz ein. Einige Kinder tanzten mit phantasievoll geschminkten Gesichtern zu aktuellen chart songs. Dafür hatte Bianca Kellerbauer mit dem Kinderschminken gesorgt. Einblicke in Faszientraining und Functional Fitness konnte man mit Sandra Brencher beim Trend Mix gewinnen und so richtig warm wurde den Teilnehmenden bei den Mitmachangeboten ZUMBA® Gold 50+ und ZUMBA® fitness unter der Leitung von Karin Däsler. Zwischendurch begeisterten die Kursgruppen „Tanzmäuse“ und „HipKids“ der GSG Jugendhalle Schonnebeck unter der Leitung von Sarah Gritzan mit Tanzvorführungen auf der Bühne. Überhaupt fand dieser sportliche Teil des Jubiläumstags eine sehr große Resonanz. Nicht zuletzt trug auch der „Jubiläumspreis: 100 Cent für Kaffee und Kuchen“ zur fröhlichen Stimmung bei!



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