

Termine 1. Quartal 2026

07.-08.02.09.00 h	DTB Basisschein Trampolinturnen I	TH Albert-Einstein-RS
19.02. 19.30 h	a. o. Vereinsrat-Sitzung GET	Haus des Sports
21.-22.02.	Essener Azur Cup RSG / Offene Essener Stadtmeisterschaften RSG WK-Beginn: nach Meldeschluss	SH Haedenkampstr.
21.-22.02. 10.00 h	AROHA®-Instructor	TH Theodor Goldschmidt RS
28.02.	GET-Stadtmeisterschaften Gymnastik WK-Beginn: nach Meldeschluss	SH Comeniusschule
07.03. 10.00 h	KAHA®-Fortbildung 1	TH Theodor Goldschmidt RS
08.03. 10.00 h	AROHA® Update	TH Theodor Goldschmidt RS
14.03. 10.00 h	Muskelentspannung + Bewegung – Kombination für mehr Wohlbefinden	TH Theodor Goldschmidt RS
20.-22.03. 14.00 h	DTB - KursleiterIn Dance Fitness im besten Alter	TH Theodor Goldschmidt RS
26.03. 19.30 h	GET Mitgliederversammlung 2026	Haus des Sports
30.03.	Beginn der Osterferien	NRW
31.03.- 09.00 h 02.04.	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
07.-12.04. 09.00 h	ÜL C Aufbaumodul Breitensport – Kinder und Jugendliche	TH GE Bockmühle

↑ Rauf und Runter ↓

MISTER TURNEN WIRD 80

HAPPY BIRTHDAY GERD



Gerhard Gente feiert am 29. Januar 2026 seinen 80. Geburtstag. Der Jubilar kann auf eine über 65-jährige ehrenamtliche Tätigkeit im Turnsport zurückblicken, die ihn vom Helfer beim Kinderturnen bis an die Spitze der Deutschen Turnerjugend führte. Die Gemeinschaft Essener Turnvereine gratuliert ihrem Geschäftsführer herzlich und wünscht ihm noch viele weitere schöne und erfüllte Jahre.

Den ersten Kontakt zum Turnen hatte Gerd Gente beim Kinderturnen; seitdem macht diese Sportart ein Teil seines Lebens aus.

Er war Mitglied im Jugendausschuss des Turngau Essen und wurde 1970 zum Vorsitzenden der Turnerjugend Essen gewählt. 1972 in den Kleinen Bundesjugendausschuss der Deutschen Turnerjugend berufen. Er übernahm von 1978 bis 1982 den Vorsitz der Deutschen Turnerjugend. 1977 wählten ihn die Essener Turnvereine zum Vorsitzenden des Turngau Essen. Am Ende seiner 25-jährigen Amtszeit im Jahre 2002, wurde der „Turngau Essen“ in „Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET)“ umbenannt und Gerd wurde zum Ehrenvorsitzenden der GET benannt. Von 2003 bis 2009 war er Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit des Rheinischen Turnerbundes. Nach seiner Pensionierung als Oberstudienrat (Deutsch und Sport) 2011 an der Gesamtschule Bockmühle half er als Vorstandsmitglied dem GET aus so mancher personellen Verlegenheit. Heute sorgt er als Geschäftsführer dafür, dass der Laden läuft.

Die Gemeinschaft Essener Turnvereine verdankt ihm viel.



Save the Date 3.-7. Juni 2026, Hamm

<https://www.nrw-landesturnfest.de/>

Lehrgangsplan 2026 - in dieser Ausgabe!

Ausbildungen 2026

SPORTHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2026-97040:

(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 Jugendlichen.

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 Geräte-landschaft 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 vier Jahre als Basismodul anerkannt.
Voraussetzung: Bereitschaft, aktiv mit zu gestalten und an allen Terminen teilzunehmen.

- **Termine:** 29./30.08.26 & 05./06.09.26
12./13.09.26 & 19./20.09.26
Sa + So: 9 - 17 Uhr
Mitarbeit beim Weltkindertag
am So, 20.09.26, 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 150 €, 95 € mit QZ BEMO-Empf.
75 € GET- Mitglieder

ÜL C-Lizenz-Ausbildung Breitensport Kinder und Jugendliche

Basismodul (30 LE) - die solide Basis



Um deine Begeisterung und Freude für den Sport weiterzugeben und kompetent mit Sportgruppen zu agieren, nimm jetzt an unserem Basismodul teil! Starte deinen Weg zur lizenzierten Übungsleiterin oder zum lizenzierten Übungsleiter.

Inhalte des Basismoduls

In diesem Basismodul machst du erste Erfahrungen im Anleiten von Gruppen. Du erwirbst dafür das theoretische Hintergrundwissen von erfahrenen Übungsleiter*innen, die dich in deiner Entwicklung begleiten. Zudem setzt du dich mit sportwissenschaftlichen Aspekten wie der Koordination auseinander.

Zusammen in einer Gruppe mit weiteren angehenden Übungsleiter*innen wird der Spaß im Ausprobieren neuer Spiele und Übungsideen nicht zu kurz kommen. Gemeinsam macht ihr euch auf den Weg, begeisterte Übungsleiter*innen zu werden!

Qualifizierungswege nach dem Basismodul

Nach dem Basismodul hast du mehrere Möglichkeiten:

Du kannst ein Aufbaumodul mit 90 LE besuchen und zwischen den Profilen 'sportartübergreifend' und Kinder/Jugendliche wählen. In dem Profil 'sportartübergreifend' werden alle Alters- und Zielgruppen während des Lehrgangs besprochen. In dem Profil Kinder/Jugendliche wirst du konkreter auf die Übungsleiter*in Tätigkeit für die Altersgruppen 6 bis 18 Jahren vorbereitet. Mit der ÜL-C Lizenz im Profil Kinder/Jugendliche kannst du später auch mit Erwachsenen-Gruppen trainieren.

Aufbaumodul Breitensport Kinder und Jugendliche (90 LE)

Zielgruppe sind Vereinsmitarbeiter*innen, die Kinder- oder Jugendgruppen sportlich betreuen wollen.

Die sportbezogene Kinder- und Jugendarbeit fordert von den Übungsleiter*innen 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 des Aufbaumoduls

In diesem Aufbaumodul lernst du wie Sportangebote für Kinder und Jugendliche und jungen Erwachsenen geplant und umgesetzt werden. Die sportmotorischen Entwicklungsstufen dieser Zielgruppe, Aspekte der Trainingswissenschaft mit den Themen Ausdauerförderung, Kraft- und Koordinationstraining und der Einsatz von Spiel- und Übungsformen sind Teil der Übungsleiter*innen-Ausbildung. Zudem setzt du dich mit Gruppenprozessen, deinem Auftreten vor Gruppen und der Lösung von möglichen Konflikten auseinander.

Voraussetzung:

das Basismodul Übungsleiter*in C, Trainer*in C und Jugendleiter*in oder erfolgreiche Teilnahme an einer Sporthelfer*in I und II Ausbildung oder Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar der Freiwilligendienste im Sport mit dem Schwerpunkt Basismodul/Schule. Vollendung des 16. Lebensjahres.

Basismodul und Aufbaumodul müssen innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen sein. Die SH II Ausbildung wird 4 Jahre zum Einstieg in das Aufbaumodul anerkannt; bei Tätigkeit in einer Schule oder Sportverein sogar 8 Jahre.

ÜL C/TRAINER C/JL BASISMODUL

Basismodul A 2026-97201

- **Termine:** 02.-04.01.26
Fr - So: 9 - 18 Uhr

Basismodul A 2026-97203

- **Termine:** 28.-30.03.26
Fr - So: 9 - 18 Uhr

Basismodul A 2025-97202

- **Termine:** 04.10.26 & 10./11.10.26
Sa + So: 9 - 18 Uhr

Alle:

- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 250 €, 170 € mit QZ BEMO-Empf.
100 € GET-Mitglieder

ÜL-C AUFBAUMODUL BREITENSPORT KINDER UND JUGENDLICHE

Aufbaumodul A 2026-97215

- **Termine:** 05./06.01.26, Mo + Die: 9-18 Uhr
10./11.01.26 & 17./18.01.26
24./25.01.26 & 31.01.26
tgl. 9 - 18 Uhr

Lizenzwerb in den Osterferien !!!

Aufbaumodul A 2026-97217

- **Termine:** 31.03.-02.04.26, 9-18 Uhr
07.-12.04.26, tgl. 9-18 Uhr

Lizenzwerb in den Herbstferien !!!

Aufbaumodul A 2026-97216

- **Termine:** 17.-25.10.26, tgl. 9-18 Uhr

Alle:

- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 600 €, 425 € mit QZ BEMO-Empf.
300 € GET-Mitglieder

Fortbildungen 2026 - 2. Lizenzstufe

WIRBELSÄULE IM FOKUS - BECKEN

DTB-Akademie

FQ 2026:

(8 LE) Viele Schmerzen der Wirbelsäule haben ihre Ursachen im Becken und werden zusammengefasst unter dem Begriff „pseudoradikuläres Lumbalsyndrom“. Diese Fortbildung mit Andi Goller gibt einen kurzweiligen und gut verständlichen Überblick über Beschwerden des Beckens wie das Piriformis-, Hüftbeuger- oder ISG-Syndrom. Die vielen spannenden Praxis-Einheiten und Stundenbilder können entweder komplett „1 zu 1“ übernommen oder in bestehende Kursformate integriert werden.

Enthaltene Materialien: Das Handout wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

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

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termin:** Sa 13.06.26, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Andi Goller, DTB-Akademie
- **Preis:** 130 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 100 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.26: 5 €

WIRBELSÄULE IM FOKUS - FUß, KNIE, HÜFTE

DTB-Akademie

FQ 2026:

(8 LE) Die Wirbelsäule ist über das Becken mit den Beinen verankert. Fußfehlstatiken, falsche Fuß-Knie-Hüft-Achsen und auch Beschwerden der unteren Extremität haben Einfluss auf die Funktion und Stabilität der Wirbelsäule.

Erleben Sie in spannenden und kurzweiligen Theorie-Einheiten sowie drei Praxis-Lektionen, wie Sie sinnvolle und abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Rücken mit den Schwerpunkten Hüft- und Kniegelenk sowie Füße kreieren können.

Enthaltene Materialien: Das Handout wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

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

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termin:** So 14.06.26, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Andi Goller, DTB-Akademie
- **Preis:** 130 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 100 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.26: 5 €

**Anmeldung zu den DTB-Akademie Lehrgängen bitte über die
DTB-Akademie/ GymNet: www.dtb-akademie.de.**

DTB BASISSCHEIN TRAMPOLINTURNEN I

A 2026-97306:

(20 LE) Die GET e.V. führt in diesem Jahr wieder eine DTB-Basisschein I Ausbildung für's Trampolinturnen durch.

Über eine fachspezifische Einweisung und Vermittlung von Grundkenntnissen werden den Teilnehmern Möglichkeiten eröffnet, das große Trampolin im Rahmen des Schul- und Breitensports einzusetzen.

Inhalte:

Auf- und Abbau des Trampolins | Gerätekunde | Sicherheitsbestimmungen, versicherungsrechtliche Aspekte | Präventive Maßnahmen, Unfallvermeidung, Verkehrssicherungs- und Aufsichtspflicht | Sportartspezifische Erwärmung und Zweckgymnastik | Gewöhnungsübungen, Spielformen | Methodik und Technik von einfachen Sprüngen (ohne Salti) | Einsatz des Geräts unter Standardbedingungen bzw. als methodische Ergänzung zum Übungs- und

Abschluss: Im Basisschein Trampolinturnen I findet keine Überprüfung statt, die Teilnehmer erhalten eine Bescheinigung.

Voraussetzung: Mindestalter: 14 Jahre; aktive Teilnahme wird vorausgesetzt; körperliche Belastbarkeit ist unbedingt erforderlich! Vorerfahrungen auf dem Trampolin sind nicht erforderlich.

Teilnehmerbegrenzung: Es können maximal 16 Personen aufgenommen werden.

Verlängerung für: Die Fortbildung kann mit 16 LE für die Verlängerung der Trainer C -Lizenz angerechnet werden.

- **Termine:** 07./08.02.26
Sa + So: 9 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Albert-Einstein-Realschule
- **Leitung:** Marcel Meyer, DTB
- **Preis:** 160 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 95 €

- 1. Lizenzstufe

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN - GRUNDAUSBILDUNG

F 2026-97325:

(9 LE) In dieser Fortbildung werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen vertieft. Die klassischen Themen der Ersten Hilfe, wie zum Beispiel die Herz-Lungen-Wiederbelebung, werden ebenfalls besprochen.

Dieser Lehrgang ersetzt keine Erste-Hilfe-Ausbildung bzw. Erst- Helfer*innen-Ausbildung. Er dient als Vertiefung und Auffrischung der Inhalte zum Thema Erste Hilfe und kann als Nachweis für den Erwerb der ÜL-Lizenz eingereicht werden.

Hinweis: Diese Lehrgänge werden nicht als Lizenzverlängerung einer ÜL-C Lizenz des RTB anerkannt.

- **Termin:** Sa 04.07.26, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** Haus des Sports, Seminarraum
- **Leitung:** Malteser Hilfsdienst e.V.
Lehrteam Essen
- **Preis:** 40 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 25 €
GET-Mitglieder kostenlos
Stornierungen ab 3 Wochen vor
Lehrgangsbeginn: 40 €

AROHA®-INSTRUCTOR

DTB-Akademie

F 2026:

(15 LE) In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

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

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

Abschluss: Zertifikat AROHA®-Instructor

Voraussetzung: TR/ÜL C oder das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining wird empfohlen.

- **Termine:** 21./22.02.26
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
- **Preis:** 260 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 220 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.26: 10 €

Fortbildungen 2026 - 1. Lizenzstufe

KAHA®-FORTBILDUNG 1

DTB-Akademie

Modul: Fortbildung 1

F 2026:

(8 LE) KAHA®-Instructoren können nach ihrer Grundausbildung die Fortbildung 1 oder 2 besuchen. In beiden Fortbildungen werden jeweils vier neue vorchoreographierte Tracks vorgestellt, die in klarer Struktur und überwiegend in Partnerarbeit trainiert werden. Dabei bilden auch ein Techniktraining und trainingswissenschaftliche Hintergründe einen Schwerpunkt.

Bei dieser Fortbildung handelt es sich um die KAHA®-Fortbildung 1.

Lehrmaterial: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: KAHA®-Instructor

- **Termin:** Sa 07.03.26, 10 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
- **Preis:** 120 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 120 €

AROHA® UPDATE

DTB-Akademie

F 2026:

(8 LE) Das AROHA® Update stellt einen dritten Tag der Grundausbildung zum AROHA-Instructor dar. Es bietet in vielen praktischen Übungen eine Erweiterung der Schwerpunkte der Grundausbildung und Variationsmöglichkeiten zum besseren Unterrichten.

Lehrmaterial: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: AROHA®-Instructor

- **Termin:** So 08.03.26, 10 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
- **Preis:** 109 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 99 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.26: 5 €

MUSKELENTSPANNUNG UND BEWEGUNG – KOMBINATION FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

F 2026-97323:

(8 LE) Erfahre, wie gezielte Muskelentspannungstechniken und wohltuende Bewegungsübungen effektiv miteinander kombiniert werden können, um körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. Erlerne, wie die Prinzipien der aktiven Bewegung mit passiven

Entspannungsmethoden sinnvoll verknüpft werden. Sowie wie den Teilnehmern ein nachhaltiger Transfer geschaffen werden kann, um die Übungen in ihren beruflichen oder privaten Alltag integrieren zu können.

Inhalte: Grundlagen der Muskelspannung und -entspannung | Einführung in bewährte Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Body Scan uvm.) | Bewegungsübungen zur Förderung der Körperwahrnehmung, Mobilität und Regeneration | Verbindung von Bewegung und Entspannung zu kurzen, alltagstauglichen Übungseinheiten | Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe – die Rolle der inneren Haltung | Reflexion und Transfer in die eigene Praxis.

- **Termin:** Sa 14.03.26, 10 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Sarah Wischniewski, DTB
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 70 €
GET-Mitglieder 55 €

DTB - KURSLEITERIN DANCE FITNESS IM BESTEN ALTER

DTB-Akademie

F 2026:

(25 LE) Fitness durch Tanz ist eine wunderbare und gesunde Weise, sich bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch geistig in Form zu halten und die Mobilität zu bewahren.

DanceFitness im besten Alter steht für ein interessantes und abwechslungsreiches Fitness-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es beinhaltet das Tanzen mit und ohne Partner, Fit mit LineDance für Ältere sowie das gymnastizierende Tanzen im Sitzen.

Die Teilnehmenden dieser Weiterbildung erhalten einen Einblick in verschiedene Musikrichtungen und vielfältige Rhythmen der Tänze sowie der Bewegungsvielfalt beim Tanzen im Sitzen. Nach der Weiterbildung können einzelne Elemente in bereits bestehende (Gymnastik-) Stunden eingebunden werden oder eine neue Tanzgruppe "DanceFitness im besten Alter" aufgebaut werden.

Lehrmaterial: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Zertifikat „DTB-KursleiterIn DanceFitness im besten Alter“.

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

- **Termine:** 20.-22.03.26
Fr 14 - 20 | Sa 9 - 18 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Verena Simon, DTB Akademie
- **Preis:** 275 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 230 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.26: 15 €

Verbandssitzung

GET MITGLIEDER-VERSAMMLUNG 2026

Termin: Donnerstag, 26. März 2026

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Haus des Sports
Planckstr. 42, 45147 Essen

Tagesordnung

ERÖFFNUNG

Begrüßung / Grußworte / Ehrungen

1. Regularien

- Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung
- Wahl des/der Protokollführer:in
- Bekanntgabe der Delegiertenzahl
- Genehmigung des Protokolls 2025

2. Berichte und Aussprache

3. Jahresabschluss 2025

4. Bericht der Kassenprüfer & Entlastung des Vorstands

5. Wahlen

- Vorstand: Vorsitzende:r
- Rechts- und Ehreneausschuss
- Kassenprüfer

6. Bekanntgabe der vom Vorstand berufenen Fachwarte:innen

7. Haushaltsvoranschlag 2026

8. Anträge

9. Programm 2026

10. Anfragen und Mitteilungen

Gerhard Gente

Geschäftsführer

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

Besuchen Sie unsere Geschäftsstelle montags, mittwochs, donnerstags 14 - 16 Uhr und dienstags 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 2026 - 1. Lizenzstufe

An einem Wochenende die C-Lizenz verlängern

BEST OF KRAFT, AUSDAUER UND MOBILITY

F 2026-97322:

(8 LE) Die Fortbildung soll Anregungen für ein umfassendes Fitnesstraining geben.

Kraft, Ausdauer und Mobility (Beweglichkeit) sind drei wichtige Bestandteile der körperlichen Fitness, die sich gegenseitig ergänzen und für ein gesundheitsorientiertes Training wichtig sind. Das Mobility-Training spielt dabei eine entscheidende Rolle, da es die Grundlage für effektives Kraft- und Ausdauertraining bildet.

Die Fortbildung umfasst neben den praktischen Übungen, eine Wiederholung der wichtigsten theoretischen Zusammenhänge und ein ausführliches Skript.

■ **Termin:** Sa 05.09.26, 10 - 18 Uhr

VITALITÄTSTRAINING: MIT ALLEN SINNEN GUT BEWEGT

F 2026-97320:

(8 LE) Vital bleiben mit Vitaltraining.

In dieser Fortbildung liegt der Fokus auf der Förderung der körperlichen und geistigen Fitness. Ziel dieses ganzheitlichen Ansatzes ist, das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kursteilnehmer zu verbessern. Verschiedene Trainingsmethoden werden kombiniert. Sowohl Wirbelsäulengymnastik, Ausdauer und Konzentrations- und Entspannungssequenzen werden nicht leistungsorientiert, sondern vielmehr gesundheitsorientiert kombiniert. Theorie und Praxis werden kurzweilig in dieser Fortbildung einhergehen und ein Skript sorgt dafür, dass nichts in Vergessenheit gerät.

■ **Termin:** So 06.09.26, 9 - 16 Uhr
Beide:
■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
■ **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
■ **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 70 €
GET-Mitglieder 55 €

KAHA®-INSTRUCTOR

DTB-Akademie

F 2026:

(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.

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 abrufbar ist.

Abschluss: Zertifikat KAHA®-Instructor.

Voraussetzung: TR/ÜL C oder das Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining wird empfohlen.

■ **Termine:** 26./27.09.26
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr
■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
■ **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
■ **Preis:** 260 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 220 €
*GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.26: 10 €

STUNDENBILDER & KURSKONZEPTE IM PRÄVENTIONSSPORT – KREATIV & EFFEKTIV

F 2026-97321:

(8 LE) Präventionssport lebt von Vielfalt, Struktur und Motivation. In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie abwechslungsreiche, zielgruppengerechte Stundenbilder und durchdachte Kurskonzepte entwickeln, die sowohl präventive Wirkungen erzielen als auch Spaß an Bewegung vermitteln.

Mit einem Mix aus Theorie, Praxis und Kreativität erarbeiten Sie effektive Einheiten, die Sie sofort in Ihre Arbeit integrieren können – ob für Rücken, Herz-Kreislauf, Haltung, Stressbewältigung oder allgemeine Fitness.

Inhalte: Aufbau und Struktur gelungener Stundenbilder | Leitlinien und Qualitätskriterien im Präventionssport (u.a. § 20 SGB V) | Kreative Stundenplanung: Warm-up, Hauptteil, Cool-down neu gedacht | Kursplanung von A bis Z: Themenwahl, Zielsetzung, Periodisierung | Bewegungsideen und Übungsmodule für verschiedene Zielgruppen | Einsatz von Kleingeräten, Musik und motivierenden Impulsen | Praxisbeispiele: Von der Idee bis zur fertigen Kursstunde | Austausch: Best Practice & eigene Erfahrungen einbringen.

■ **Termin:** Sa 10.10.26, 10 - 18 Uhr
■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
■ **Leitung:** Sarah Wischniewski, DTB
■ **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 70 €
GET-Mitglieder 55 €

AROHA® - FORTBILDUNG 1+2 (ADVANCED TRAINER)

DTB-Akademie

F 2026:

(8 LE) In der 2-tägigen AROHA® Fortbildung 1 und 2 werden zahlreiche neue Elemente sowie AROHA® Stick als zusätzliches Kursformat vermittelt und geübt. Hintergründe des Haka und der Effekt auf AROHA® runden die beiden Tage ab.

Materialien: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: AROHA®-Instructor

■ **Termin:** 07./08.11.26
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr
■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
■ **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
■ **Preis:** 239 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 199 €
*GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.26: 10 €

ERLEBNISRAUM SPORTHALLE IM KINDERTURNEN UND ELTERN-KIND-TURNEN

F 2026-97305:

(15 LE) Das Kinderturnen leistet einen wichtigen Beitrag für die körperliche Entwicklung im sogenannten „motorischen Lernalter“. Beim Kinderturnen entfalten die Kinder elementare Bewegungsfertigkeiten bei gleichzeitiger Schulung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten. Diese gilt es als Übungsleiter*in individuell und zielgruppengerecht zu fördern.

In der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden ein großes Repertoire an Spielen mit unterschiedlichen Zielsetzungen, Bewegungslandschaften- und geschichten, turnerischen Basiselementen und vieles mehr.

Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernen Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund. Durch Nachahmen und Ausprobieren erleben die Kinder bei Fingerspielen, Bewegungsliedern, kleinen, altersgerechten Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften die Welt der Turnhalle.

■ **Termin:** 07./08.11.26
Sa 9 - 18 | So 9 - 13.30 Uhr
■ **Ort:** TH GE Bockmühle
■ **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
■ **Preis:** 190 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 140 €
GET-Mitglieder 110 €

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