

## Termine 2. Quartal 2018

27.-29.03.18 + 03.-08.04.18	A 2018-21111: Kompaktausbildung ÜL-C Aufbaumodul - SP Breitensport sportartübergreifend	TH GS Bockmühle
15.04.18	F 2018-24201: Aktiv und Fit im hohen Alter – Sport mit körperlichen Einschränkungen	TH T. Goldschmidt RS
<b>21.04.18</b>	<b>Rheinlandliga (OL) GTm, WK3 Leistungsstützpunkt MH KTV Ruhr-West : Bonner TV I Mühlenfeld 92-96 WK-Beginn: 14.00 Uhr</b>	
27.-29.04.18	A 2018-95500: DTB – KursleiterIn Entspannungstechniken	Haus des Sports
<b>28.04.18</b>	<b>Rheinlandliga- Finale GTm (OL + LL) Oberhausen, KTV Ruhr-West : TV Eintracht Mützenich I Schmachtendorfer Str. 165 KTV Ruhr-West : KTT Oberhausen WK-Beginn: 15.00 Uhr</b>	
01.05.18	RTZ 6/2018 Redaktionsschluss	
05.05.18	F 2018-24206: Moderne Bewegungstrends im Rückentraining	TH T. Goldschmidt RS
06.05.18	F 2018-24205: Functional Training Highlights 2018	TH T. Goldschmidt RS
03.06.18	RTZ 7/2018 Redaktionsschluss	
09.-10.06.18	F 2018-92006: DTB – Faszien im Fokus	TH T. Goldschmidt RS
30.06.-01.07.18 + 07.-08.07.18	A 2018-20012: ÜL-C/Trainer-C/JL Basismodul	TH GS Bockmühle

### 4 Wochen Sommerferien-Spaß mit den GET-Ferienspatzaktionen !!!

1. Woche, 16. – 20.07.2018  
„Mit Vollgas in den Ferienspaß“  
**Sonne, Sommer, Grugabad!**  
Alter 6-12 Jahre

2. Woche, 23. – 27.07.2018  
„007-Agenten aufgepasst!“  
**Mache mit uns die Lizenz  
zum Gruga-Agenten.**  
Alter 6-12 Jahre

3. Woche, 30.07. – 03.08.2018  
„Verschollen im Gruga-Park!“  
**Die 5 Tage – Entdeckungsreise!**  
Alter 6-12 Jahre

6. Woche, 20. – 24.08.2018  
„GRUGA Fussball-  
Meisterschaft 2018“  
Alter 7-13 Jahre

## ↑ Rauf und Runter ↓

### PRE-OLYMPIC-YOUTH-CUP 2018

**17.03.2018-18.03.2018**

### IN DER HEINZ-NIXDORF-TURNHALLE

Am Wochenende 17.03.2018 -18.03.2018  
hat in Essen der

### **Pre-Olympic-Youth-Cup 2018**

stattgefunden. Es war eine gelungene und  
erfolgreiche Veranstaltung. Alle teilneh-  
menden Vereine, KampfrichterInnen, Turnerin-  
nen und der Rheinische Turnerbund waren  
rundum zufrieden.

Damit die Veranstaltung so erfolgreich sein  
konnte, waren sehr viele Helfer notwendig.  
Angefangen mit der Organisation und Pla-  
nung; unter anderem brauchten wir Wett-  
kampfgeräte, die besorgt und in den Tagen  
vor den Wettkämpfen aufgebaut und nach  
der Veranstaltung wieder abgebaut werden  
mussten (was den Helfern sehr viel Zeit und  
Energie gekostet hat).

Da Turnerinnen, BetreuerInnen, Kampfrich-  
terInnen, Zuschauer während der aufregen-  
den Tage versorgt werden wollten, brauch-  
ten wir ja auch noch eine Cafeteria, sowie  
freiwillige Helfer hinter der Theke und na-  
türlich Kuchen- und Salatspenden. Viele  
ehrenamtliche Helfer, nicht zu vergessen  
die Jüngsten von uns, die als Wertungs-  
mädchen im Einsatz waren, haben zum  
Gelingen beigetragen.

Allen sichtbaren und unsichtbaren freiwilli-  
gen Helfern sei an dieser Stelle ein dickes  
**Dankeschön** gesagt.

Im Namen des Vorstandes der  
**Gemeinschaft Essener Turnvereine**

Gudrun Immekus—Braß

# Fortbildungen

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

## AKTIV UND FIT IM HOHEN ALTER

### - Sport mit körperlichen Einschränkungen

#### **F 2018-24201:**

(8 LE) Dieses Tagesspecial gibt Hinweise und Übungsanregungen in drei Bereichen:

„Dual- / Multitasking“ (Mehrfachaufgaben) ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Ständig wird unserem Gehirn und Körper das Lösen mehrerer Aufgaben gleichzeitig abverlangt. Im Alter ist dies zunehmend schwieriger, doch gibt es viele Bewegungsübungen (für die Trainingsstunde wie auch für zuhause), wie diese Fähigkeit aufrechterhalten oder wieder verbessert werden kann.

„Kraft und Koordination“ werden nicht nur zum Treppensteigen und zum Transportieren der vollen Kaffeetasse benötigt, es sind zudem zwei wichtige Faktoren in der Sturzprävention. Interessante Übungen, Spiele und neue Kombinationen werden mit den wichtigsten theoretischen Kenntnissen zum Thema Sturzprävention vermittelt.

„Sport mit Arthrose“ – was ist Arthrose, welche Symptome treten häufig auf, was gilt es bei Bewegung und Sport zu beachten? Wie hoch darf die Intensität sein? Welche Bewegungen dürfen noch ausgeführt werden? Diesen Fragen wird in Theorie und Praxis Antwort gegeben.

- **Verlängerung für:** C\*\*
- **Termin:** So 15.04.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)\*  
40 € GET-Mitglieder

## DTB – FASZIEN IM FOKUS

### Integration faszialer Übungen in die moderne Trainingsgestaltung

#### **F 2018-92006:**

(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.

Inhalte:

Allgemeine Einführung: Was sind Faszien? | Faszien als Sinnesorgan - Tensegrity Modell | Kann ich Faszien trainieren? Wenn ja, Wie? | Wie stark ist die Faszien? Wie halte ich sie elastisch? | Die 4 Teilbereiche des Faszientrainings | Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion | Globale Spannungsnetze versus segmentale Bewegungen | Optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung | Belastungsvariation und gezielte Ruhepausen / Wasserhaushalt - Hydratation | Wie kann ich Faszientraining in mein Training integrieren? | Faszientraining und Kraft - Faszientraining und Dehnung/Release? **Anerkennung:** Zertifikat

- **Verlängerung für:** C\*\*
- **Termin:** 09./10.06.18  
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

## An einem Wochenende die C-Lizenz verlängern !!!

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.

## MODERNE BEWEGUNGSTRENDS IM RÜCKENTRAINING

#### **F 2018-24206:**

(8 LE) Das Thema Rückengesundheit findet bei den Gesundheitssportangeboten im Verein regen Zuspruch.

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.

- **Termin:** Sa 05.05.18, 10 - 17 Uhr
- Beide:
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB

## FUNCTIONAL TRAINING HIGHLIGHTS 2018

#### **F 2018-24205:**

(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.

- **Termin:** So 06.05.18, 10 - 17 Uhr
- Beide:
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)\*  
40 € GET-Mitglieder

\* 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

# Ausbildungen

## DTB - KURSLEITERIN

### ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

#### **A 2018-95500:**

(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 (bei der GET A 2018-95501) zu besuchen.

**Voraussetzung:** Basismodul Gesundheitstraining oder TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

**Verlängerung für:** TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 27.-29.04.18  
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** An allen 3 Tagen: Haus des Sports
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)\*  
160 € GET-Mitglieder

## ÜL-C/TRAINERC/JL BASISMODUL

#### **A 2018-20012:**

(30 LE) Die Ausbildung zum Übungsleiter-C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und einem Aufbaumodul mit 90 LE. Die ÜL-Lizenz wird erteilt, wenn beide Module sowie eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder eine Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE bei Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten zwei Jahren erfolgreich 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.

- **Termine:** 30.06.-01.07.18  
07./08.07.18  
Sa 13.30 - 18.30 | So 9 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 90 € mit VE (155 €)\*  
65 € GET-Mitglieder

# GET-MV 2018

## EHRUNGEN AUF DER GET-MV 2018

Auf der GET-Mitgliederversammlung am 20. Februar 2018 im Haus des Sports, Planckstr. 42 wurden die Sportmeister 2017 und diejenigen, die sich um das Turnen in Essen verdient gemacht haben geehrt. Die Ehrungen nahmen Gerhard Gente, Stellv. Vorsitzender Geschäfte und Isabella Weyers, Stellv. Vorsitzende Leistungssport vor.

## DANKE-PLAKETTE

Mit der höchsten persönlichen Ehrung der Essener Turner, der Danke-Plakette, wurde **Gudrun Immekus-Braß, Stellv. Vorsitzende Freizeit & Gesundheit** ausgezeichnet.



Gudrun Immekus-Braß

RTB-, NRW-, DTB-PokalsiegerInnen / MeisterInnen 2017 / TurnfestsiegerInnen

## *Rhönradturnen*

**Celina Schmidtke (SG Heisingen 87)**

Deutschland-Cup, AK 15/16

**Tami Süßelbeck, Paula Stennes, Fabienne Beckmann, Rebecca Bein, Philipp Remy, Yanneck Gabriel (SG Heisingen 87)**

NRW Jugend-MM

**Svea Hüning (SG Heisingen 87)**

Cyr-Wheel Contest: 1. Platz Mehrkampf und Finale

## *Rhythmische Gymnastik*

**Elvira Kohl (ETB SW 1881)**

RTB-Pokal, K 9

**Lea Hück (TV Cronenberg 1887)**

RTB-Pokal, K 10

## *Trampolinturnen*

**Sandra Siepert (TV Rellinghausen 91/24)**

IDTF-Turnfestsiegerin, WWK Trampolinturnen

**Till Linkweiler (ETB SW 1881)**

Pokal-WK Doppelminitramp

**Joris Rissing, Maline Althoff, Marleen Baumann, Noemi Ljubas (TB Frintrop 03)**

NRW MM

**Luca Beyel (ETB SW 1881)**

RTB-Pokal

## *Gerätturnen, m*

**Artur Sahakyan (TB Altendorf 84)**

NRW-Meisterschaft, AK 17/18

**Berkay Sen (TB Altendorf 84)**

NRW-Meisterschaft, AK 12

**Lukas Kluge (Tvg Steele 63)**

NRW-Nachwuchs-Meisterschaft, AK 11/12

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



Lea Hück, RSG



Team TB Frintrop 03, Trampolinturnen

## Rheinlandliga-Finale

28. April 2018

Sporthalle Heinrich-Böll Gesamtschule  
Schmachtendorfer Str. 165, 46147 Oberhausen

Einturnen: 13.30 Uhr | WK-Beginn: 15.00 Uhr



**TURNEN!**  
GERÄTTURNEN

**KTV Ruhr-West : TV Eintracht Mützenich I**

**KTV Ruhr-West : KTT Oberhausen**

**Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer und spannende Wettkämpfe!**

\* 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

# Pre-Olympic-Youth-Cup & RTB-Pokal

## JUGENDTURNERINNEN BEGEISTERN AUF HOHEM NIVEAU

Gerhard Gente, stellv. Vorsitzende Geschäfte GET, holte den Pre-Olympic-Youth-Cup (POYC) in seiner elften Ausgabe und den RTB-Pokal in diesem Jahr nach Essen.

Mit der Kinderturn Börse zu Beginn des Jahres startete die GET in ihr „**Jahr des Kinderturnens**“. Mit dem POYC – dem international renommierten Wettkampf der Talente im Mädcheturnen – und dem RTB-Pokal sollte das große Engagement des Verbands im Bereich des Kinder- und Jugendturnens nun erneut unterstrichen werden.



Die Gemeinschaft Essener Turnvereine richtete die beiden Wettkämpfe im Geräteturnen weiblich am 17. + 18. März in der Essener Haedenkaphalle aus.

Viele Gäste aus Politik und Sport waren der Einladung des RTB als Veranstalter und der GET zu einem Sektempfang mit anschließendem Besuch der Wettkämpfe gefolgt. Unter ihnen Bürgermeister Rudolf Jelinek, Bezirksbürgermeister Klaus Persch, der Ehrenpräsident des Rheinischen Turnerbundes (RTB) Hans-Jürgen Zacharias, Markus Pähler - RTB-Geschäftsführer, ESPO-Geschäftsführer Wolfgang Rohrberg und Gemahlin, der Vorsitzende des Sport- und Bäderausschusses Klaus Diekmann, Michael Kurtz - Betriebsleiter der Sport- und Bäderbetriebe Essen und aus dem Rechts- und Ehrenrat der GET Hartmut Schlüter, Karl-Heinz-Kreutz und Renate Voß. Gemeinsam mit den zahlreichen Zuschauern sahen sie spannende Wettkämpfe auf hohem Niveau.

### **Pre-Olympic-Youth-Cup**

Das Wettkampfwochenende begann am Samstagmorgen mit dem Pre-Olympic-Youth-Cup, zu dem auch Turnerinnen aus Russland angereist waren. Die Turnerinnen präsentierten ihre Übungen an den vier Geräten: Sprungtisch, Stufenbarren, Schwebbalken und Boden auf höchstem Niveau und wurden dafür von den Zuschauern mit viel Applaus bedacht.

Beim POYC haben die Turnerinnen der AK 12 – 16+ die Möglichkeit, sich - in Vorbereitung auf die neu eingerichteten Olympischen Jugendspiele - im internationalen Vergleich zu messen.



### Die Erstplatzierten

AK 12: Catalina Santos-Moran Diaz (Fischelner SV 1998) sowie Paula Vega Tarrago (TTS Bodenheim)

In der Mannschaftswertung der AK 12 gewann das RTB-Team.

AK 13: Olga Bachurina (Russland)

In der Mannschaftswertung der AK 13+ lag die TG Mannheim ganz vorn.

AK 14: Hannah Dietz (TV Brühl)

AK 15: Alina Stepanova (Russland)

AK 16: Sonja Fischer (TuS Traunreut)

Alle Ergebnisse auf der GET-Website!

### **RTB-Pokal**

Am Sonntag gehörte die Wettkampfhalle dann den „Turn-Minis“. Beim bundesoffenen Pokalwettkampf konnten die Nachwuchsturnerinnen im Alter von neun bis 11 Jahren ihre Wettkampftauglichkeit unter Beweis stellen.

### Die Erstplatzierten

AK 9: Paula Berroth (Schwäbischer Turnerbund)

In der Mannschaftswertung der AK 9 siegte der Schwäbischer TB.

AK 10: Silja Stöhr (TG Heddeshaim 1891 e.V.)

In der Mannschaftswertung der AK 10 belegte die TG Mannheim 1 Platz eins.

AK 11: Amalia Preuss-Neudorf (TZ DSHS Köln e.V.). In der Mannschaftswertung der AK 11 gewann das RTB-Team.

Am Sonntagabend endete eine gelungene Veranstaltung, für welche die GET von den teilnehmenden Vereinen viel Lob und Anerkennung erhielt.

# Events

## GET-FERIENSPATZAKTIONEN 2018

### **„Mit Vollgas in den Ferienspaß“ Sonne, Sommer, Grugabad!**

Je nach Wetterlage 1 x Schwimmspaß garantiert - aber auch am Land kann man mit lustigen, sportlichen Spielen ordentlich Spaß haben.

#### **Seepferdchen Voraussetzung!**

Alter 6-12 Jahre 16.–20.07.2018

### **„007-Agenten aufgepasst!“ Mache mit uns die Lizenz zum Gruga-Agenten.**

Wer Lust auf Spionage/Krimi/Detektiv-Spiele hat ist bei unserer spannenden Krimiwoche genau richtig! Verbessere deine Fitness unter „TOP SECRET“ Bedingungen, um mit Leichtigkeit die Lizenz zur Grugawanderung zu bestehen... .

Alter 6-12 Jahre 23.–27.07.2018

### **„Verschollen im Gruga-Park!“ Die 5 Tage - Entdeckungsreise!**

Kein Spielplatz ist vor uns sicher und jede Wiese der Gruga wird sportlich erobert! Eine Spaßwoche mit vielen, erlebnisreichen Bewegungsspielen in der Natur! Je nach Wetterlage geht es 1 x ab in die Fluten des Grugabades... .

#### **Seepferdchen Voraussetzung!**

Alter 6-12 Jahre 30.07.–03.08.2018

### **„GRUGA Fussball-Meisterschaft 2018“**

Wir garantieren eine sportliche Woche unter dem Motto „Der Ball ist rund“. Ob Junge oder Mädchen – Fussball kann jeden begeistern!

Alter 7-13 Jahre 20.–24.08.2018

Alle Ferienspatzaktionen finden von Mo - Fr in der Zeit von 9.30-15.30 Uhr im Grugapark Essen statt.

TN-Entgelt: 60 €, Geschwisterkinder 55 € (inkl. Parkeintritt). Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!

Inhaltliche Beratung: GET Geschäftsstelle!

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

Besuchen Sie unsere Geschäftsstelle montags 14 - 16 Uhr, dienstags 14 - 18 Uhr mittwochs und donnerstags 9 - 13 Uhr

oder sprechen Sie Ihre Wünsche auf Band.



Haus des Sports · Planckstraße 42 · 45147 Essen  
Telefon (0201) 81 46-2 20 · Telefax (0201) 81 46-2 29

www.turnen-in-essen.org  
mail@turnen-in-essen.org