

Termine September - Oktober 2023

↑ Rauf und Runter ↓

24.09.



Weltkindertag

24.09.23, 11 - 17 Uhr
Grugapark Essen

GET Spiel- und Mitmachaktionen auf der Kranichwiese

30.09.23

3. BL Nord DTL GTm 2. WK: **SH Haedenkampstr.**
GymTeam Metropole Ruhr
(KTV Ruhr-West-TZ-Bochum) : TV Weißkirchen
WK-Beginn: 17.00 Uhr

30.09.-
02.10.

Kompaktausbildung ÜL C **TH GE Bockmühle**
Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche
täglich 09.00 - 18.30 Uhr

02.10.

RTZ 11/2023 Redaktionsschluss

04.-07.10

Kompaktausbildung ÜL C **TH GE Bockmühle**
Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche
täglich 09.00 - 18.30 Uhr

09.-13.10

Kompaktausbildung ÜL C **TH GE Bockmühle**
Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche
täglich 09.00 - 18.30 Uhr

14.10.23

3. BL Nord DTL GTm 4. WK: **SH Haedenkampstr.**
GymTeam Metropole Ruhr : TG Pfalz,
WK-Beginn: 17.00 Uhr

15.10.19

NRW-Schüler-Pokal **SH Haedenkampstraße**
AK-Stufen GTm /
Mit Quali für Deutschland-Pokal
WK-Beginn: 11.00 Uhr

21.-22.10. 10.00 h

AROHA®-Instructor **TH Theodor Goldschmidt RS**

22.10.23 11.00 h

a.o. Mitgliederversammlung RTB **Hotel Franz**

28.-29.10. 10.00 h

Kinderturnen und die Landschaften **TH GS Bockmühle**
der Turnhallen

28.-29.10.23

Stadtmeisterschaften GTw MA **SH Haedenkampstraße**

29.10.23

Stadtmeisterschaften **SH Theodor-Heuss-Gymn.**
Rhönradturnen

Kitu ~ Börse 2020 wird verschoben nach Ende Januar 2021

Es ist schön und tut gut, wenn tatsächlich etliche Menschen, Eltern, ÜL/innen, Vereinsvertreter bei der GET anrufen um sich zu erkundigen, wann die Kinderturn~Börse stattfindet. Und das „Schade ...“, das nach der Auskunft: „In diesem Jahr leider gar nicht“, klingt immer bedauernd und traurig. Das deutet ich für mich als zufrieden sein mit dieser und Anerkennung der seit 1988 regelmäßig stattfindenden Veranstaltung für Kinder mit ihren Eltern, Oma und Opa und Freund/innen.

Die Kinderturn~Börse hat sich in Essen und weit darüber hinaus mit ihrem Untertitel „Aktiv-Programm“ als Beispiel für viele Turnvereine etabliert. Sie laden alle Kinder in ihrem Einzugsbereich zum Mitmachen bei ihrem Kinderturn-Bewegungsspaß ein. Damit führen sie die Tradition des Kinderturnens im Verein und als Sport vor Ort hervorragend weiter.

Dann jedoch machte CORONA uns allen einen Ab-Strich durch die Pläne und die Kinder waren die Leidtragenden. Jetzt hoffen wir, dass die Medizin die jüngste Variante von Corona in den Griff bekommt und wir voller Überzeugung sagen können:

Eins ist sicher – 2024 geht's weiter!

Damit diese Tradition zur Freude aller Beteiligten weiterlaufen kann, gibt es im nächsten Jahr Ende Januar wieder eine tolle, neue Kinderturn~Börse.

Dazu brauchen wir DICH, am besten noch mit deinen Freund/innen im Turnverein! Euch fällt bestimmt viel ein zum Toben und Turnen – unter dem Motto:

... jetzt geht's rund !

gege

ÜL C-LIZENZ-KOMPAKTAUSBILDUNG

AUFBAUMODUL BREITENSORT - KINDER UND JUGENDLICHE

- Komplet in den Herbstferien!



A 2023-98560

Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbau-Modul 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.

ÜL C 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 16 Jahre alt und sporttauglich sein.

ÜL C Aufbau-Modul Breitensport - Kinder und Jugendliche

(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 Kinderturnen sein.

Inhalte:

Modelle der Gesundheitsförderung durch Sport bei Kindern und Jugendlichen | Vertiefung: Anatomie und Physiologie | Erleben, Planen und Durchführen von gesundheitssportorientierten Breitensportstunden | Belastungsdosierung und Differenzierung | Sport- und Entwicklungspsychologie | Bedeutung für den Umgang mit Jugendlichen | Sportpädagogik und -didaktik | Jugendkultur - HipHop | Großgeräte / Bewegungslandschaften | Rechtskunde | Vielfalt des Turnens und ihre Turnspiele.

Voraussetzung:

Das Basismodul muss absolviert sein.

- **Termine:** 30.09.-02.10.23, Sa - Mo: 9-18.30 Uhr
04.-07.10.23 & 09.-13.10.23 tgl. 9 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 695 €, 430 € mit QZ BEMO-Empf. 265 € GET-Mitglieder

SOMMER, FERIE UND GET-FERIENSATZAKTIONEN

In diesem Jahr starteten wir in der ersten Ferienwoche „Mit Vollgas in den Ferienspaß“; dass Wetter war stets auf unserer Seite, so dass vielen Spielen und selbstverständlich der Weg ins Gruga-Bad nichts im Wege stand. Die Kinder hatten Riesenspaß und haben sich großen Herausforderungen, wie z.B. dem Sprungturm oder auch das Herausholen von Tauchringen, mutig gestellt.

Unsere nächste Ferienwoche „Tatort GRUGA - Park für das Unfassbare“ war trotz einiger Regenspauzen ein RIESEN-Erfolg; viele Detektiv-Aufgaben wurden gelöst. Bei nicht so tollem Wetter haben wir z.B. Fingerabdruck-Bücher gebastelt bis zum Schluss eine tolle Schatzsuche und der versteckte Schatz auf die Kinder wartete.

Das Wetter war auch in der letzten Woche bei „In 5 Tagen um die Gruga – eine kleine Weltreise“ nicht immer auf unserer Seite; trotz allem haben wir einiges gesehen und spielen können und auch beim Bauen eines Staudamms oder einer Fahrt mit der Bimmelbahn hatten die Kinder jede Menge Spaß.

Wir freuen uns jetzt schon darauf, viele Kinder im nächsten Jahr wieder zu sehen.



GET-Feriensatzaktionen 2023

KTV Ruhr-West in der 3. Bundesliga Nord

Die Kunstturnvereinigung (KTV) Ruhr-West startet in Kooperation mit dem Turnzentrum Bochum unter dem Namen **GymTeam Metropole Ruhr** im Herbst in der 3. Bundesliga Nord der DTL.

Die Heimwettkämpfe finden statt in der SH Haedenkampstraße 72.

- 1. Heimwettkampf: 30. Sept. 2023 gegen TV Weißkirchen, 17 Uhr
- 2. Heimwettkampf: 14. Okt. 2023 gegen TG Pfalz, 17 Uhr
- 3. Heimwettkampf: 11. Nov. 2023 gegen TuS Leopoldshöhe, 18 Uhr

!

Wir hoffen auf zahlreiche Turn-Fans vor Ort !!!



Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

KINDERTURNEN UND DIE LANDSCHAFTEN DER TURNHALLEN

F 2023-97310:

(15 LE) Kinderturnen ab 3 Jahren mit altersgemäßen Grundlagen und ab 6 Jahren mit der Methodik des klassischen Turnens die Geräte kennenlernen und mit Interesse erproben.

Ein Wochenende voller Abenteuer und Methodik-Tricks für viele Turngeräte. Abenteuer bilden die Grundlage der Gerätelandschaften und sind Teil der Methodik. Weiter geht es über einige Bodenelemente bis hin zum Minitrampolin.

Für Anfänger bis zu Fortgeschrittenen werden hier Aspekte berücksichtigt und methodisch aufbereitet.

Es ist für alle etwas dabei: Die Turnhalle, das Land der spannenden Möglichkeiten!

- **Termin:** 28./29.10.23
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 140 €, 90 € mit QZ BEMO-Empf.
75 € GET-Mitglieder

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2023-97356:

(8 LE) Im Turnverein früher als Krafttraining bekannt, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht jetzt ein Megatrend.

Calisthenics kommt aus dem Griechischen und bedeutet wunderschöne Kraft. Anders als an Geräten in den Fitnessstudios trainiert man die Muskulatur nicht isoliert, sondern in sogenannten Muskelketten. Genau das macht Calisthenics zu einem höchst funktionalen Training mit einer enormen Transferleistung für jegliche Sportart. Zum Einsatz kommen unter anderem klassische Turngeräte wie Ringe, Barren, Reck und Co.

Das Training ist für jede Altersklasse und jedes Fitnesslevel geeignet.

Als Übungsleiter und Teilnehmer an dieser Fortbildung sollte man über eine gute Fitness verfügen.

Ziele:

- Grundlegendes Verständnis von Calisthenics
- Übungen & Skalierungsmöglichkeiten kennenlernen
- Verbesserung von Kraft, Schnelkraft, Koordination und Körperspannung
- Muskelaufbau
- Trainingsplanung & -gestaltung
- Trainingsmöglichkeiten und Tools kennenlernen

- **Termin:** Sa 18.11.23, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Christopher Warner, GET
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

F 2023-23175: Grundausbildung

(9 LE) Als Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang Übungsleiter C und Jugendleiter ist der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierte, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

Hinweis:

Diese Aus- und Fortbildungen können nur zur ÜL C-Lizenzverlängerung anerkannt werden, wenn eine weitere Fortbildung aus dem sportlichen Bereich mit mindestens 8 LE zusätzlich wahrgenommen wird.

- **Termin:** Sa 25.11.23, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Malteser Hilfsdienst e.V.
Lehrteam Essen
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;
Kooperation mit der VBG
Stornierungen bis 14 Tage vor
Lehrgangsbeginn kostenlos; danach 46 €.

HIDT HIGH INTENSIV DUMBBELL TRAINING

F 2023-97357:

(8 LE) Was erwartet Dich?
Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung mit der Kurzhantel Dumbbells.

- Du lernst die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Übungen
- Dich erwartet ein hoher praktischer Anteil -> Learning by Doing
- Du erarbeitest in Kleingruppen eine kurze Trainingssequenz

Welche Lehrgangsvoraussetzungen musst Du erfüllen?

- mind. TR/ÜL C, jedoch mit Erfahrung im Kraft-/Ausdauerbereich
- keine orthopädischen Beschwerden
- viel Motivation
- **Termin:** So 03.12.23, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeney, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 90 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf.
40 € GET-Mitglieder

Hinweis zum Kürzel QZ BEMO-Empf.:
Qualifizierungszentrum Bottrop, Essen,
Mülheim, Oberhausen-Empfehlung

- 2. Lizenzstufe

AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

FQ 2023-97723:

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

Abschluss: Zertifikat AROHA®-Instructor.

Voraussetzung:

mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 21./22.10.23
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 260 €, 205 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder

KAHA® FORTBILDUNG 2 (TRAINER TWO)

FQ 2023-97741:

(8 LE) Die KAHA® Fortbildung 1 oder 2 geht über einen Tag mit 6 Stunden zuzüglich 1 Stunde, in der die Technik, Ziele und praktische Umsetzung von 4 neuen KAHA® Tracks thematisiert werden. Im Seminarbeitrag sind die dafür speziell gemixte Musik (auf Rohling gebrannt), ein ausführliches Skript und verschiedene dafür produzierte Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar) enthalten.

Themenschwerpunkte: Masterclass | Üben der Tracks | Besprechung der entsprechenden Hintergründe und Ziele der Bewegungselemente | Korrekturen von eingeschlichenen Fehlern im Bereich der Technik.

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Schreibzeug, evtl. Verpflegung.

Voraussetzung:

Abschluss der KAHA® Grundausbildung.

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termin:** Sa 05.11.23, 10 - 18.15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 150 €, 120 € mit QZ BEMO-Empf.
95 € GET-Mitglieder

GET - Verbandsrat

EINLADUNG ZUR SITZUNG DES VEREINSRATS

am Mittwoch, 15. November 2023 um 19.30 Uhr
Haus des Sports, Planckstr. 42, 45147 Essen

Unsere letzte außerordentliche Vereinsrat-Sitzung hat am 27.11.2019 stattgefunden. Danach hat Corona keine Sitzung mehr zugelassen. Heute darf ich euch zu unserer 3. Sitzung mit einer Tagesordnung entsprechend der Aufgaben des Vereinsrats herzlich einladen.

Tagesordnung

- TOP 1 Begrüßung**
Regularien
- TOP 2 Bericht des Vorstands**
Und der Vereine bezüglich Stand TH-Sanierung
- TOP 3 Mitgliederversammlung 2024**
Beschluss: Ort und Zeit
- TOP 4 Haushalt 2023 und Beratung des Haushaltsplans 2024**
- TOP 5 Anträge**
- TOP 6 Programm-Vorschau 2024**
- TOP 7 Anfragen und Mitteilungen**

Ulrich Gaißmayer, Vorsitzender

Wettkampf: Deutsche Schüler- und Jugendmeisterschaften Rhönradturnen

HELENA WEHMEYER WIRD IN BERLIN DEUTSCHE SCHÜLERMEISTERIN



v.l.: Stefanie Jochem (Trainerteam), Berit Örtel, Helena Wehmeyer, Chiara Rosenbaum (Trainerteam)

Berit Örtel erturnte bei den Jugendturnerinnen (17-18 Jahre) den 8. Platz.

Mit einer überragenden Leistung erturnte sich Helena Wehmeyer von der Sportgemeinschaft Heisingen am 24./25. Juni bei den Deutschen Schüler- und Jugendmeisterschaften in Berlin den ersten Platz.

Ihre unglaubliche Sicherheit im Dreikampf aus den Disziplinen Geradeturnen, Spirale und Sprung bescherte ihr Höchstwertungen, mit denen sie die gesamte bundesdeutsche Konkurrenz hinter sich ließ.

Helena wechselte erst im letzten Jahr vom TV Kettwig zur SG Heisingen und landete mit ihrer Darbietung, die mit Schwierigkeitselementen nur so gespickt war, in der Bundesklasse nun gleich auf dem ersten Platz.

Wettbewerb: Rheinische Turnshow 2023

TV BREDENEY QUALIFIZIERT SICH FÜR DTB-FINAL



Jumping Action Masters, TV Bredeney

Am 29. April 2023 fand in Erkelenz die Rheinische Turnshow mit den Qualifikationen für die Bundesfinals „Tuju-Stars“ und „Rendezvous der Besten“ statt.

Der TV Bredeney war mit zwei Gruppen vertreten, die Jumping Action Energy mit „Die Monster unter dem Bett“ und die Jumping Action Masters mit „Circles“.

Die Jumping Action Masters haben sich für das DTB-Final „Rendezvous der Besten“ qualifiziert und wurden zudem mit dem Prädikat „RTJ Showgruppe 2023“ ausgezeichnet.

Events

WELTKINDERTAG 2023

24. September 2023, 11 - 17 Uhr
Grugapark Essen, Kranichwiese

Sich mal wieder so richtig austoben; an diesem Tag haben kleine und große Besucher die Möglichkeit dazu. Wir - die GET - möchten gemeinsam mit EUCH aktiv sein und laden alle Kinder aus Essen und Umgebung ein, auch in diesem Jahr dabei zu sein.

Spiel, Spaß und Bewegung - wir freuen uns auf EUCH !!!

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



Grugapark Essen Kranichwiese, WKT 2022

Helferinnen und Helfer gesucht

Wir benötigen dringend Unterstützung bei Planung und Durchführung der GET-Spielstationen am Weltkindertag! Bitte meldet Euch auf der Geschäftsstelle!

Wir brauchen EUCH !!!

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