

Termine 2. + 3. Quartal 2026

20.04.	18.00 h	Jumping Action, TV Bredene Offene Generalprobe „on stage retro“	SH Haedenkampstr.
25.04.	14.00 h	Rheinische Turnshow mit „Rendezvous der Besten“ und „Tuju Stars“	SH Krefelder Str. Duisburg-Rheinhausen
25.-26.04.		und den Showteams Jumping Action vom TV Bredene Regio-Cup Mitte RSG / Qualifikation für den D-Cup, WK-Beginn: 09.30 Uhr	SH Haedenkampstr.
10.05.	13.40 h	Jumping Action, TV Bredene bei Essen Original	Kennedyplatz Essen
22.-25.05.		20. DJK-Bundessportfest Turnwettkämpfe: SH Haedenkampstr.	Essen
03.-07.06.		5. NRW-Landesturnfest Mit den Showakrobatikteams vom TV Bredene	Hamm
		LTF26  5. NRW-LANDESTURNFEST 2026	www.nrw-landesturnfest.de
13.06.	10.00 h	Wirbelsäule im Fokus - Becken	TH Theodor Goldschmidt RS
14.06.	10.00 h	Wirbelsäule im Fokus - Fuß, Knie, Hüfte	TH Theodor Goldschmidt RS
04.07.	09.00 h	Erste Hilfe bei Sportverletzungen - Grundausbildung	TH Haus des Sports
04.-05.07.		GET-Jahrgangsbesten- Wettkampf GTw, WK-Beginn: nach Meldeschluss	SH Haedenkampstr.
23.-26.07.		Die Finals 2026 Deutsche Meisterschaften Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolinturnen	Hannover, ZAG Arena
		 DIE FINALS 2026 HANNOVER	www.diefinals.de
05.-06.09	09.00 h	Sporthelfer/Sportassistenten- ausbildung I und II (1. WE)	TH GS Bockmühle
05.09.	10.00 h	Best of Kraft, Ausdauer und Mobility	TH Theodor Goldschmidt RS
06.09.	10.00 h	Vitalitätstraining: Mit allen Sinnen gut bewegt	TH Theodor Goldschmidt RS
20.09.			
		Weltkindertag 20.09.26, 11 - 17 Uhr Grugapark Essen	
26.09.	16.00 h	2. BL Nord DTL GTm 2. WK GymTeam METROPOLE RUHR : TSG Grünstadt	SH Haedenkampstr.
26.-27.09.	10.00 h	KAHA®-Instructor	TH Theodor Goldschmidt RS

↑ Rauf und Runter ↓

„HALLO ZUSAMMEN“ - KATALIN

WÜHLE STELLT SICH VOR



Sehr geehrte Vereinsvorsitzende, liebe Turnfreunde und Turnfreundinnen,

mein Name ist Katalin Wühle und ich wurde auf der GET-MV am 26.03.2026 zur ersten Vorsitzenden der GET gewählt. Ursprünglich aus Baden-Württemberg stammend, wohne ich seit letztem Jahr in Essen. Das ehrenamtliche Engagement wurde mir bereits früh mitgegeben, weshalb ich mich 2025 bei der GET erkundigt habe, welche Möglichkeiten es hierfür in Essen gibt.

Seit 2020 engagiere ich mich in den Strukturen des DTB. Ich selbst bin seit über 10 Jahren Trainerin für Jazz- und Modern Dance und Faszientraining, stehe aber auch noch aktiv in der Turnhalle und bin als Kampfrichterin und Jurymitglied aktiv. Mit einem breiten Interesse an allen Sportarten unter dem DTB freue ich mich, diese neue Aufgabe anzutreten.

Das erste Projekt aus meiner Hand möchte ich der Zukunft widmen - dem Engagement der Jugendlichen. Als GET möchten wir ein sog. Juniorteam gründen. Diese zwanglose Form des Engagements ermöglicht Jugendlichen von 13-27 verschiedene Bereiche des Sports kennenzulernen, sich selbst in ersten Führungsaufgaben zu üben und eigene Projekte umzusetzen. Hierzu bin ich bereits an mehrere Vereine herangetreten und freue mich über weiteren Zulauf aus Ihren Reihen. Mehr Informationen dazu in Kürze.

Auf eine gute Zusammenarbeit!

**Ihre
Katalin Wühle**

Ausbildung

SPORTHELFER/ SPORTASSISTENTEN- AUSBILDUNG 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 Jüngeren.

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 Gerätelandchaft 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



RTJ 
25. April 2026 | 14:00
Sporthalle Krefelder Straße
Duisburg-Rheinhausen
Ausrichter:
Homberger Turnverein von 1878 e.V.
TURNSHOW
2026
www.rtj.de

Fortbildungen 1. Lizenzstufe

ERSTE HILFE BEI SPORT- VERLETZUNGEN - GRUNDAUSBILDUNG

F 2026-97324:

(9 LE) In dieser Fortbildung werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen vertieft. Auch klassische Themen, wie zum Beispiel die Herz-Lungen-Wiederbelebung, werden 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 €

*An einem WE die **C-Lizenz / B-Lizenz (nur RTB !!!)** 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.

- **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.

- **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 €



**Gerätturnen, m
2. BL Nord DTL**
GymTeam METROPOLE RUHR
- Heimwettkämpfe



26.09.2026 gegen TSG Grünstadt II
17.10.2026 gegen KTV Obere Lahn
21.11.2026 gegen MTV Ludwigsburg

SH Haedenkampstr. 72, 45143 Essen
www.deutsche-turnliga.de

Fortbildungen 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 €

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 €

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

SPORTMEISTEREHRUNG 2026



v.l.: Trainerin Stefanie Jochem, Fabienne Beckmann, Oberbürgermeister Thomas Kufen



v.l.: Vorsitzender Sportausschuss Luca Ducree, Heribert Bürvenich, OB Thomas Kufen

Bei der diesjährigen Sportmeisterehrung im Essener Rathaus wurden für ihre herausragenden sportlichen Leistungen in 2025 Sportlerinnen und Sportler der Stadt Essen gewürdigt. Ausgezeichnet werden im Rahmen der jährlichen Veranstaltung auch Personen für ihr ehrenamtliches Engagement im Bereich Sport.

Gemeinsam mit Ex-Schwimmprofi Christian Keller und dem Vorsitzenden des Sportausschusses Luca Ducree nahm Oberbürgermeister Thomas Kufen im Ratssaal der Stadt die Ehrung vor. Als Deutsche Meisterin in der Rhythmischesportgymnastik wurde Fabienne Beckmann von der SG Heisingen 1887 geehrt. Für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit in der Sparte Turnen, mit der er im besonderen Maße den Essener Sport mitgeprägt hat, wurde Heribert Bürvenich vom TV Stoppenberg 1890 ausgezeichnet.

Die Gemeinschaft Essener Turnvereine gratuliert herzlich!

Aus dem Verband

GET-MV 2026

Die Mitgliederversammlung der Gemeinschaft Essener Turnvereine e. V. fand am Donnerstag, den 26. März um 19.30 Uhr im Haus des Sports, Planckstr. 42 - 45147 Essen statt.

Neben dem Haushaltsplan und Programm 2026 stand ein weiterer wichtiger Tagesordnungspunkt auf dem Programm: Wahlen. Mit Spannung wurde erwartet, ob der Vorsitz im Vorstand neu besetzt werden kann.

Auf Empfehlung der Kassenprüfer wurde dem Vorstand und dem Kassenwart Ulrich Braß Entlastung erteilt. Die anschließende Wahl des Rechts- und Ehrenausschusses, namentlich Wolf-Dietrich Huneke, Hartmut Schlüter, Monika Offermanns und Sylvia Dumm, erfolgte en bloc einstimmig und auch der vorgestellte Haushaltsvoranschlag 2026 fand vollste Zustimmung.

Einstimmig wurde auch Katalin Wühle zur neuen Vorsitzenden der Gemeinschaft Essener Turnvereine gewählt. Diese bedankte sich und nahm die Wahl mit Freude an.

(Siehe auch den Bericht auf Seite 1)



v.l.: Jozsef Kakuk, Gudrun Immekus-Braß

Mit der höchsten persönlichen Ehrung der Essener Turner, der Danke-Plakette, wurde Jozsef Kakuk, Cheftrainer KTV Ruhr-West und GET-Referent GTm&w bereits auf der GET-Mitgliederversammlung im letzten Jahr ausgezeichnet. Da er diese jedoch nicht entgegennehmen konnte und es bislang keinen passenden Zeitpunkt gab, diese zu überreichen, konnte dies zur Freude aller an diesem Abend nachgeholt werden.

Eine Überraschung hielt der Vorstand für Geschäftsführer Gerhard Gente bereit: Im Namen aller übergab Kassenwart Ulrich Braß ein Geschenk zum 80. Geburtstag, den Gente am 29. Januar dieses Jahres feierte.



Events

GET-FERIENSPATZAKTIONEN SOMMER 2026 !!!

1. Ferienwoche

„Mit Vollgas in den Ferienspaß“

- Sommer, Sonne, Sand ...und Grugabad!
- Je nach Wetterlage 1x Schwimmspaß garantiert
- Aber auch an Land kann man ordentlich Spaß haben
- Lustige Spiele für alle
- Max. 20 Teilnehmer/innen
Alter: 6 - 12 Jahre 20.-24.07.26

2. Ferienwoche

„Gruga Olympiade“

Olympische Sportarten kennenlernen

- Große und kleine Spiele
- Akrobatik
- Neue Sportideen
- Zeigt, was ihr drauf habt!
- Max. 20 Teilnehmer/innen
Alter: 6 - 12 Jahre 27.-31.07.26

5. Ferienwoche

„Tatort Gruga - Park für das Unfassbare“

- Detektiv-Spiele
- Verfolgungsjagd
- Mit der Lupe auf den Spuren von Sherlock Holmes
- Fitnessstest für Detektive/innen
- Max. 20 Teilnehmer/innen
Alter: 6 - 12 Jahre 17.-21.08.26

6. Ferienwoche

„In 5 Tagen um die Welt – eine Weltreise im Grugapark“

- Wir erobern den Grugapark
- In 5 Tagen 5 „Kontinente“ in der Gruga entdecken
- Zu Land und zu Wasser gibt's viel zu erleben
- Max. 20 Teilnehmer/innen
Alter: 6 - 12 Jahre 24.-28.08.26

Alle Ferienspatzaktionen finden von Mo - Fr in der Zeit von 9.30-15.30 Uhr im Grugapark Essen statt. TN-Gebühr: 80 €, Geschwisterkinder 70 € - ohne Parkeintritt.

Um diesen kostenlos zu erhalten, muss man sich vorher den Ferienspatz-Pass besorgen: ferienpass.essen.de.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung und das Seepferdchen – Schwimmspaß bei schönem Wetter garantiert! Inhaltliche Beratung: GET Geschäftsstelle!

WELTKINDERTAG 2026

20. September 2026, 11 - 17 Uhr



GET-Spielstation Sackhüpfen

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.

Helferinnen und Helfer gesucht

Wir benötigen dringend Unterstützung bei Planung und Durchführung der GET-Spielstationen am Weltkindertag! Über jede helfende Hand freuen wir uns - auch Helfernachwuchs ist gern gesehen.

Übungsleiter*innen aufgepasst!

Übungsleitern mit der Lizenz Kinderturnen werden bei Vorbereitung und Durchführung dieser Bewegungsangebote für die Verlängerung der ÜL C-Lizenz 8 LE anerkannt. Bitte meldet Euch auf der Geschäftsstelle.

Regio-Cup RSG

ESSEN WIRD GASTGEBER FÜR DEN REGIO-CUP MITTE DER RHYTHMISCHEN SPORTGYMNASTIK

Am 25. und 26. April 2026 richtet der Essener TB Schwarz-Weiß den Regio-Cup Mitte 2026 aus. Der Wettkampf ist ein wichtiger Qualifikationswettkampf auf nationaler Ebene: er dient als Qualifikationswettkampf für den Deutschland-Cup der Rhythmischen Sportgymnastik. Für die jüngste Altersklasse geht es um die Qualifikation zum Bundesnachwuchs-Cup.

WK-Beginn

Sa 09.30 Uhr (Wettkampf Level B AK 13-15 und AK 16+)

So 10.00 Uhr (Wettkampf Level B AK 11-12)

Zeitplan:

www.turnen-in-essen.org



Regio-Cup 2026

Rhythmische Sportgymnastik

25.04.-26.04.

Essener TB SW
Haedenkampstraße 72
45143 Essen



www.turnen.de



www.turnen.etb-schwarz-weiss.de



www.dtb.de

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