

Termine 1. Quartal 2024

02.-04.01.09.00 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
05.-07.01.09.00 h	ÜL C Aufbaumodul Breitensport - Kinder und Jugendliche	TH GE Bockmühle
26.01. 19.00 h	Feuerwerk der Turnkunst 2024 - HEARTBEAT 20% Ermäßigung gibt es für Vereine mit dem Rabatt-Code: H24-RTB Alle Infos und Tickets unter www.feuerwerkderturnkunst.de .	Düsseldorf PSD BANK DOME
28.01. 11-16 h	Kinderturn Börse 2024 ... jetzt geht's rund !	TH GS Bockmühle
10.-11.02.09.00 h	Bewegung im Alltag bewusst nutzen	TH GE Bockmühle
17.02. 09.00 h	Essener Azur Cup / Offene Essener Stadtmeisterschaften RSG	SH Haedenkampstr.
17.02. 10.00 h	Ganzkörperworkout	TH Theodor Goldschmidt RS
18.02. 10.00 h	Neurozentrisches Training	TH Theodor Goldschmidt RS
18.02.	Essener TURN-GALA	SH Haedenkampstraße
02.03.	Stadtmeisterschaften Rhönradturnen	SH Theodor-Heuss-Gymn.
02.03.	Stadtmeisterschaften Gymnastik /Tanz	SH Kupferdreh
09.-10.03.	GET Jahrgangsbesten- Wettkampf Gerätturnen, w	SH Haedenkampstraße
16.03. 08.30 h	Erste Hilfe bei Sportverletzungen	TH Haus des Sports

TURNEN!
GERÄTTURNEN

Internationaler Pre-Olympic-Youth-Cup & RTB-Pokal 2024, Quali. DTB-Pokal

20. + 21.04.24, SH Haedenkampstr. 72 - 45143 Essen

Kinderturn Börse 2024 ... jetzt geht's rund !

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

Wir brauchen für die Durchführung der Kinderturn Börse 2024 noch Vereine, die für einzelne Hallen das Mitmachangebot - Bewegungsarrangements, Abenteuerturnlandschaften, Spiele... - planen, organisieren und betreuen.
Auch sind helfende Hände beim Auf- und Abbau gefragt und für die Cafeteria.

Wir brauchen EUCH ! Bitte meldet EUCH auf der Geschäftsstelle !

Lehrgangsplan 2024 - in dieser Ausgabe!

↑ Rauf und Runter ↓

Gute Vorsätze fürs neue Jahr 2024

Vor den guten Vorsätzen fürs neue Jahr möchten wir den vielen Turnerinnen und Turnern Dank sagen für ihre stete Bereitschaft sich einzusetzen für ihren Turnverein und in ihrem Turnverein für ihre Gruppen: mit den Jüngsten bis zu den Ältesten mit mehr als 100. Wichtig ist dabei die Gemeinschaft, die fröhlich genossen wird mit jeder Art von Bewegung. Herzlich Dankeschön für alle so Engagierten!

Diesen Einsatz und diese Hilfsbereitschaft zu dokumentieren und auch nach außen zu zeigen, das hat sich der Vorstand für 2024 vorgenommen: „...jetzt geht's rund!“ Dieses Motto unserer Kinderturn Börse kann jeder bei den Terminen für das 1. Quartal wiederfinden: Neben der ÜL C – Ausbildung warten 4 Lehrgänge auf TN. Neben den 4 Stadtmeisterschaften: **RSG / Rhönrad / Gym & Tanz / GTw** gibt es 3 Höhepunkte: **Kinderturn Börse, TURN-GALA, POYC !**

gege



So 28.01.2024, 11 – 16 h
**In allen Turnhallen der
Gesamtschule Bockmühle**

Ausbildungen 2024

SPORHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2024-97040:

(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 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 zwei Jahre als Basismodul anerkannt.

Voraussetzung: Bereitschaft, aktiv mit zu gestalten und an allen Terminen teilzunehmen.

- **Termine:** 07./08.09.24 & 14./15.09.24 & 21./22.09.24
Sa + So: 9 - 18.30 Uhr
Mitarbeit beim Weltkindertag am So, 22.09.24, 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 150 €, 85 € mit QZ BEMO-Empf. 45 € GET- Mitglieder

ÜL C-Lizenz-Ausbildung 2024: Im Januar und in den Herbstferien !!!

Wir bieten die ÜL C-Lizenz-Ausbildung mit Aufbaumodul Breitensport Schwerpunkt Kinder und Jugendliche in 2024 zweimal an. Zu Beginn des Jahres kann sie über den Januar, oder später im Jahr innerhalb der Herbstferien (Kompaktveranstaltung) erworben werden .

ÜL C-LIZENZ-AUSBILDUNG



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 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 Aufbaumodul 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: Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

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

C-LIZENZ-AUSBILDUNG JAN 2024

Basismodul A 2024-97200

- **Termine:** 02.-04.01.24
Die - Do: 9 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 200 €, 120 € mit QZ BEMO-Empf. 70 € GET-Mitglieder

Bitte gemeinsam buchen mit:

Aufbaumodul A 2024-97210

- **Termine:** 05.-07.01.24, Fr - So: 9-18 Uhr
13./14.01.24 & 20./21.01.24 & 27.01.24
tgl. 9 - 18 Uhr
28.01.24 Kinderturn Börse, So 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 540 €, 340 € mit QZ BEMO-Empf. 200 € GET-Mitglieder

C-LIZENZ-AUSBILDUNG HERBST 2024

Lizenzerwerb in den Herbstferien !!!

A 2024-98560 Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche

- **Termine:** 03.10.24 & 05.-06.10.24 & 12.-20.10.24
tgl. 9 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 740 €, 460 € mit QZ BEMO-Empf. 270 € GET-Mitglieder

Fortbildungen / Fachqualifikationen 2024 - 2. Lizenzstufe

KAHA®-INSTRUCTOR

FQ 2024-97311:

(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. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe.

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 heruntergeladen werden kann.

Abschluss: Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat KAHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

Voraussetzung: mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung. **Verlängerung für:**

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 13./14.04.24
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 260 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 205 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 160 €

DTB - KURSLEITERIN

GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

FQ 2024-97720:

(15 LE) Inhalte: Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation | Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten | Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation | Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings | Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen | Praxisanregungen mit und ohne Geräte | Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen | Vermittlung der Zusammenhänge vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht | Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung | Einführung in das standardisierte Programm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit".

Abschluss:

Zertifikat „DTB-KursleiterIn Gleichgewicht und Stabilisation“. Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit" (nur für 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" sowie sportfachliche Ausbildung/Studium).

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

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 28./29.09.24
Sa 9 - 18 | So 9 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 204 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 169 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 140 €

AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

FQ 2024-97721:

(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 | Stunden-aufbau.

Enthaltene Materialien: Die Lehrgangsg Gebühr enthält die dafür speziell gemixte Musik, ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

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:** 16./17.11.24
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 260 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 205 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 160 €

3. BL DTL 2023 GTm, Aufstiegsfinale

GymTEAM METROPOLE RUHR GELINGT DER DURCHMARSCH

Als Drittliga-Neuling gelingt den jungen Turnern von Trainer Jozsef Kakuk der Durchmarsch in die 2. Bundesliga.

Beim Aufstiegsfinale der Männer am 25. November im bayerischen Monheim gewann der Tabellenerste der 3. Bundesliga Nord gegen den Tabellenzweiten der Staffel Süd TG Wangen-Eisenharz mit 47:22 und 10:2 Gerätunkte.

Das GymTeam, eine Kooperation der KTV Ruhr-West mit dem Turnzentrum Bochum-Witten, setzte sich als jüngste Mannschaft der gesamten Bundesliga ungeschlagen an die Tabellenspitze der Nordstaffel.

Die jungen Wilden - wie sie auch genannt werden - entschieden im Finale gleich die ersten 3 Geräte Sprung (8:2), Barren (7:4) und Reck (12:2) für sich und gingen mit 27:8 Punkten klar in Führung. Am 4. Gerät Boden konnten die Turner der TG Wangen-Eisenharz mit 6:4 erstmals dagegen halten und sicherten sich 2 Gerätunkte. Mit einem 7:4 am Pauschenpferd konterte das GymTeam jedoch und unterstrich an den Ringen (9:4) mit einer Demonstration ihres Könnens erneut warum sie in der kommenden Saison Zweitligist sind.

Der Zweitplatzierte der Nord-Staffel TuS Vinnhorst konnte sich gegen den Süd-Ersten TG Allgäu mit 37:28 durchsetzen und schaffte somit ebenfalls den Aufstieg in die 2. Bundesliga.



Zweitligist GymTeam Metropole Ruhr

Fortbildungen 2024 - 1. Lizenzstufe

BEWEGUNG IM ALLTAG BEWUSST NUTZEN

F 2024-97310:

(15 LE) Da unser Alltag in der Regel aus Bewegungen besteht, können wir diese auch bewusst als sportliche Einheiten nutzen. Wichtig ist, dass alle Aktivitäten Ihrer körperlichen Verfassung angepasst sind und Sie sich nicht übernehmen. Beispiele, wo der Alltags-transfer in der Sportstunde stattfindet mit Übungspaletten die Differenzierungen anbieten, geben den Menschen das Gefühl individuell betreut zu werden und doch in der Gruppe miteinander Sport zu treiben indem sie alltägliche Bewegungen ausführen und dadurch ihre Mobilität und Fitness bis ins hohe Alter erhalten können.

- **Termin:** 10./11.02.24
Sa 9 - 18.30 | So 9 - 13.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 145 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 95 €
GET-Mitglieder 70 €

GANZKÖRPERWORKOUT

F 2024-97357:

(8 LE) Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist, und nicht die Chronologie.

Mit unserem Ganzkörperworkout möchte ich Ihnen praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestalten kann. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht von einem vielfältigen Gerätepool, um möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen und deren notwendigen Stabilisation eine wichtige Rolle.

Das Training in so genannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!

- **Termin:** Sa 17.02.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 40 €

NEUROZENTRISCHES TRAINING

F 2024-97358:

(8 LE) Neurozentriertes Training ist nicht nur für Profisportler ein bewährtes Mittel, um schneller ans Ziel zu kommen. Auch Hobby-sportler und Menschen mit akuten Verletzungen, wiederkehrenden Schmerzen oder alltäglichen Beschwerden wie Verspannungen kann Neuroathletik weiterbringen.

Willst du deine Bestzeit erreichen, deinen Rekord beim Kreuzheben knacken oder deinen schwachen Beckenboden stärken? Dann lohnt es sich, Übungen aus dem Neurotraining in deine Workout-Routine zu integrieren.

Zusammengefasst ist neurozentriertes Training für:

- Leistungssportler, die ihr Optimum erreichen wollen.
- Freizeitathleten, die ein Leistungsplateau überwinden wollen.
- Neugierige Sportler, die eine neue Trainingsform ausprobieren wollen.
- Verletzte Athleten, die ihre Regeneration unterstützen wollen.
- Menschen mit wiederkehrenden Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen, Einschränkungen der Beweglichkeit, Verspannungen usw.

- **Termin:** So 18.02.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 40 €

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

Grundausbildung

(9 LE) Die Grundausbildung (oder Auffrischung) der 1. Hilfe ist Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang ÜbungsleiterIn C und JugendleiterIn. Diese 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:

1. Hilfe Aus- und Fortbildungen werden nicht zur Lizenzverlängerung anerkannt!

F 2024-23176:

- **Termin:** Sa 03.02.24, 8.30 - 16.30 Uhr

F 2024-23174:

- **Termin:** Sa 16.03.24, 8.30 - 16.30 Uhr

F 2024-23175:

- **Termin:** Sa 24.08.24, 8.30 - 16.30 Uhr

Alle

- **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 €

Events

GET TURN-GALA

Wir laden herzlich ein zur

Essener TURN-GALA

18.02.2024

**SH Haedenkampstr. 72 -
45143 Essen**



RS-Gymnastin Essener TB S-W

Foto: © Richard Dohmen

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

Fortbildungen 2024 - 1. Lizenzstufe

PARKOUR! - WER KANN DENN SOWAS?

F 2024-97359:

(8 LE) Parkour - wer kann denn sowas?

Mit dieser Fortbildung soll ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen gezeigt werden, wie vielschichtig dieser Sport ist und welche niederschweligen Möglichkeiten Parkour eröffnet, sich in einer wettkampffreien Zone sportlich zu betätigen.

Dieser Schnupperkurs richtet sich an TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen, die noch keine oder sehr geringe Erfahrung mit Parkour bekommen wollen, um vielleicht eigene Parkour-Gruppen in Vereinen oder Sozialen Angeboten aufzubauen oder auch einfach Parkour für sich selbst ausprobieren zu wollen.

In der Fortbildung können Techniken und innere Werte von Parkour erfahren und erlebt werden.

- **Termin:** So 09.06.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Peter Kickum, Bewegungsschule Kickum
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 40 €

DRUMS ALIVE®-INSTRUCTOR

„Drums Alive® verspricht absolute Begeisterung und sofortigen Spaß an der Bewegung

F 2024-97312:

(15 LE) Inhalte:

Deine Teilnehmer bekommen bereits in den ersten Minuten ein freudiges Strahlen ins Gesicht | Deine Klienten erfahren Emotionen und vergessen ihre Schmerzen/Probleme | Deine Schüler werden konzentrierter, leistungsfähiger und kreativer | Deine Senioren erlangen schnelleres Reaktionsvermögen und mehr Lebensfreude.

Wir von Drums Alive® sind der Meinung, dass Du ein unterhaltsames, evidenzbasiertes Programm verdienst, das durchgängig lebensverändernde Ergebnisse liefert und die Verbindung zwischen körperlicher, geistiger und sozial-emotionaler Gesundheit herstellt.

Enthaltene Materialien: Manual

Abschluss:

Zertifikat Drums Alive®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der/die Teilnehmer*in berechtigt, Drums Alive® Angebote durchzuführen.

- **Termine:** 29./30.06.24
Sa 10 - 18 | So 9 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Alexandra Lauter, DTB
- **Preis:** 250 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 195 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 160 €

FITNESS OHNE MATTE, IM STAND, AUF BANK UND HOCKER

F 2024-97360:

(8 LE) Inhalt dieser Fortbildung sind vielseitige Trainingsmethoden ganz ohne Matte! So kann deine Trainingsgruppe fast überall und ohne Aufwand mit dir trainieren. Sowohl rhythmische, kräftigende, wie auch koordinative Elemente werden vorgestellt. Entspannende Stundenausklänge runden das Stundenbild ab.

- **Termin:** Sa 07.09.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 60 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 40 €

10x10 = 100 ÜBUNGEN FÜR DEINE ÜBUNGSSTUNDE

F 2024-97361:

(8 LE) Im Fokus stehen vielseitige, gelenkschonende Übungsreihen für die wichtigsten Muskelgruppen, wobei die koordinative Beweglichkeit nicht zu kurz kommt. Modernes AB-Training und wohltuende Dehnungsphasen finden ebenso wie achtsames Wirbelsäulentraining Beachtung.

Ein Ideenpool für aktive, vielseitige Übungsstunden mit Spaß!

- **Termin:** So 08.09.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 60 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 40 €

EIN BESUCH IM ZOO & Co, MOTTOTURNEN IN DER TURNHALLE

F 2024-97313:

(15 LE) Ein Wochenende voller Abenteuer und Methodik-Tricks für viele Turngeräte. Abenteuer bilden die Grundlage der Gerätschaften und sind Teil der Methodik. Über einige Bodenelemente geht es hin bis zum Minitrampolin.

Eine Ideensammlung für spannende Turnaktionen, Karnevalsturnen, Sommerfeste.... 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./29.09.24
Sa 9 - 18.30 | So 9 - 13.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 145 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 95 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
70 € GET-Mitglieder 70 €

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2024-97362:

(8 LE) Inhalte:

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 23.11.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Christopher Warner, GET
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 60 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 40 €

HIDT HIGH INTENSIV DUMBBELL TRAINING

F 2024-97363:

(8 LE) Was erwartest 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 01.12.24, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Sarah Wischniewski, GET
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 60 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.24: 10 €
GET-Mitglieder 40 €

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