

Termine 1. Quartal 2018

02.01.18	RTZ 1-2/2018 Redaktionsschluss	
05.01.18	Feuerwerk der Turnkunst	Dortmund
	- AURA Tournee 2018	Westfalenhalle 1
	Infos: www.feuerwerkderturnkunst.de	
07.01.18	A 2018-11200:	TH GS Bockmühle
	Gruppenhelfer/Sportassistentenausbildung I und II (1. WE)	
27.01.18	Feuerwerk der Turnkunst	Düsseldorf, ISS DOME
	- AURA Tournee 2018	
28.01.18	Kinderturn Börse 2018, 11-16 h	TH GS Bockmühle
01.02.18	RTZ 3/2018 Redaktionsschluss	
16.-17.02.18	2. Essener Kinder- und Jugendsportkongress	Essen
	Anmeldung: www.essener-sportkongress.de	
17.02.18	F 2018-24203:	TH T. Goldschmidt RS
	Yoga im Gesundheitssport	
18.02.18	F 2018-24204:	TH T. Goldschmidt RS
	Faszien-Fitness meets Kraft & Koordination	
18.02.18	GET-Stadtmeisterschaften SH Bertha-von-Suttner RS	
	Gymnastik P- und K-Stufen	
	WK-Beginn: 12.00 Uhr	
	Ausrichter: ETB SW 1881 e.V.	
20.02.18	GET Mitgliederversammlung	Haus des Sports
	Beginn: 19.30 Uhr	Planckstr. 42
24.02.18	F 2018-23874:	DRK - Hachestraße 32,
	Erste Hilfe Grundausbildung Sport	45127 Essen
24.02.18	Rheinlandliga (OL) GTm, WK1	Leistungstützpunkt MH
	KTV Ruhr-West : 1. FC Spich I	Mühlenfeld 92-96
	WK-Beginn: 14.00 Uhr	
01.03.18	RTZ 4/2018 Redaktionsschluss	
11.03.18	F 2018-95800:	Essen
	Einweisungsveranstaltung standardisierte Gesundheitsprogramme - Kernmodul	
11.03.18	F 2018-95801:	Essen
	Einweisungsveranstaltung standardisierte Gesundheitsprogramme - Aufbaumodul:	
	Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	
16.-18.03.18	Pre-Olympic-Youth-Cup 2018 - SH Heinz-Nixdorf-BK	
	Wettkampf der Talente GTw	
17.03.18	Rheinlandliga (OL) GTm, WK2	Aachen
	KTV Ruhr-West : TV 1874 Verlautenheide	
	WK-Beginn: 14.00 Uhr	
24.03.18	F 2018-24207:	TH T. Goldschmidt RS
	Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining (GET Special)	
24.-26.03.18	A 2018-20011:	TH GS Bockmühle
	Kompaktausbildung ÜL-C/Trainer-C/JL Basismodul	
25.03.18	F 2018-24202:	TH T. Goldschmidt RS
	Bewegen-Dehnen-Entspannen und Schmerzbewältigung (GET Special)	
27.-29.03.18 +	A 2018-21111:	TH GS Bockmühle
03.-08.04.18	Kompaktausbildung ÜL-C Aufbaumodul - SP Breitensport sportartübergreifend	

↑ Rauf und Runter ↓

**Wenn's alte Jahr
ein gutes war,
dann freu Dich auf das neue.
War's schlecht – erst recht!**

Mein Rückblick auf das vergangene Jahr ist im Großen und Ganzen positiv:
Das Deutsche Turnfest war für viele Turnerinnen und Turner aus Essen ein Jahreshöhepunkt. Die Turnfeststadt Berlin ist immer wieder eine Reise wert!

Aber auch hier vor Ort haben wir wieder spannende, schöne und hochkarätige Wettkämpfe in allen unseren Turnsportarten und Turnspielen erleben können.

Nicht alle Angebote für Aus- und Weiterbildung sind angenommen worden. Was dann stattgefunden hat, wurde von den Kursteilnehmern in hohen Tönen gelobt. Man kommt gern zur GET nach Essen, was uns sehr freut.

Bedauert haben wir die Aufgabe „unserer“ Jugendhalle Schonnebeck nach über 20 Jahren positiver Arbeit in diesem Schmuckkästchen. Das tut richtig weh, aber es war notwendig und richtig für die Zukunft der GET.

Zum Jahresabschluss sage ich ein herzliches Dankeschön an alle, die sich engagiert und eingebracht haben für das Turnen in Essen, und zum Jahresbeginn die Bitte an alle: Macht weiter so, unterstützt Eure Vereine ...und ein bisschen (mehr) auch die GET.

gege

*Kinderturn
Börse 2018*

„Offensive Kinderturnen“

28.01.2018, 11 – 16 h

**Turnhallen Gesamt-
schule Bockmühle,
Mercatorstraße**

Der Eintritt ist frei!

Ausbildungen

C-Lizenz Kompaktausbildung

ÜL-C BREITENSport SPORTARTÜBERGREIFEND

- Komplette in den Osterferien!
- Nur zusammen buchbar!

A 2018-20011 Basismodul (30 LE):

Die Ausbildung zum Übungsleiter-C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbau-Modul (A 2018-21111) 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.

Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen mindestens 17 Jahre alt und sporttauglich sein.

A 2018-21111 Aufbaumodul (90 LE):

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen. Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen. Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

Inhalte: Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an ÜbungsleiterInnen im Sportverein | Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und

den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen | Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen | Vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten | Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte | Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als ÜbungsleiterIn verschiedener Altersgruppen | Aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und den Sportverein | Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen. **Voraussetzung:** Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

Basismodul

- **Termine:** 24.-26.03.18
Sa 13.30 - 18.30 | So + Mo 9 - 18.30 Uhr
- **Preis:** 90 € mit VE (155 €)*
65 € GET-Mitglieder

Aufbaumodul

- **Termine:** 27.-29.03.18 &
03.-08.04.18 &
täglich 9 - 18 Uhr
- **Preis:** 270 € mit VE (450 €)*
190 € GET-Mitglieder

Beide:

- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET

Fortbildungen

Verlängerung der 2. Lizenzstufe

EINWEISUNGSVERANSTALTUNG STANDARDISIERTE GESUNDHEITSPROGRAMME

KERNMODUL

F 2018-95800:

(4 LE) Am Anfang steht das sogenannte Kernmodul, welches sowohl die Basis als auch Pflicht darstellt. Hier werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) werden der Aufbau der Kursmanuale, Teilnehmerunterlagen, Formulare, Rahmenbedingungen, Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung darstellt.

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“.

AUFBAUMODUL

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

F 2018-95801:

(4 LE) In den Aufbaumodulen wird thematisch in standardisierte Gesundheitssportprogramme eingewiesen. Aufbauend auf dem im Kernmodul vermittelten Grundverständnis werden den Teilnehmern hier in kompakter Form Ziele, Inhalte, Struktur und Methodik weiterer Programme vermittelt. Die Teilnehmer werden gezielt auf die praktische Durchführung vorbereitet und haben Gelegenheit Beispiele aus den Kursstunden auszuprobieren.

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie zusätzlich Nachweis Einweisungsveranstaltung Kernmodul oder ÜL-B Qualifikation nach Juni 2017.

Anerkennung: Die Teilnehmer erhalten in jeder Einweisungsveranstaltung ein Zertifikat über die Einweisung sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen.

Beide:

- **Verlängerung für:** P **
und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“
- **Termin Kernmodul F 2018-95800:**
So 11.03.18, 10 - 13 Uhr
- **Termin Aufbaumodul F 2018-95801:**
So 11.03.18, 14 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Jens Binias, DTB
- **Preis:** 60 € mit VE (65 €)*
40 € GET-Mitglieder

GET MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2018

Termin: Dienstag, 20.02.2018

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Haus des Sports
45147 Essen, Planckstr. 42

Tagesordnung

ERÖFFNUNG

Grußworte und Ehrungen

1. Regularien
Protokoll MV 2017
2. Berichte und Aussprache
3. Bericht der Kassenprüfer und
Entlastung des Vorstands
4. Wahlen

- Vorstand
 - Rechts- und Ehrenausschuss
 - Kassenprüfer
 - 5. Bekanntgabe der vom Vorstand
berufenen Fachwart*innen
 - 6. Haushaltsvoranschlag 2018
 - 7. Anträge
 - Offensive Kinderturnen
 - Satzungsänderung (wird nachgereicht)
 - Änderung der Beitragszahlungen
(wird nachgereicht)
 - 8. Programm 2018
 - 9. Anfragen und Mitteilungen
- Zu TOP 4: Wir bitten um Eure Vorschläge!

Gerhard Gente, Stellv. Vorsitzender Geschäfte

* 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

Fortbildungen

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

YOGA IM GESUNDHEITSSPORT

F 2018-24203:

(8 LE) Der gesundheitliche Wert von Yoga-Übungen (Asanas) ist unumstritten. In vielen Gesundheitssportangeboten bzw. Übungsprogrammen werden einzelne Asanas genutzt und vermittelt. Mit ihnen werden im Rahmen eines ganzheitlichen Bewegungstrainings die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke beweglich gehalten und die Achtsamkeit gefördert sowie der Geist gestärkt.

Kernanliegen dieser Tagesfortbildung ist es deshalb, Yoga als Bewegungskultur und Bewegungsqualität stärker als bisher für den Vereinssport zu erschließen. Dabei geht es vor allem um die funktionellen Wirkungen und Werte der Yoga-Übungen (Asanas) und deren vielfältige Umsetzung in Übungsprogrammen mit dem Ziel, die Vitalität und Lebensqualität der Teilnehmer zu fördern.

Die Tagesfortbildung gibt einen Einblick, wie ausgewählte Yoga-Übungen methodisch in funktionellen Trainingsprogrammen umgesetzt bzw. dafür genutzt werden können. Es werden sowohl die Ausführung, methodische Vorstufen als auch die Wirkung der Asanas besprochen. Durch die entsprechende Atmung wird die Aufmerksamkeit geschult und führt so zu interessanten persönlichen Erfahrungen. Kleine ausgewählte Yoga-Sequenzen und modellhafte Umsetzungen ergänzen den Tag.

Die Fortbildung ist für tätige Übungsleiter/innen (1. Lizenzstufe) im Bereich des Fitness- und Gesundheitssport, im Bereich Ältere und im Breitensport konzipiert.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich!

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** Sa 17.02.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

FASZIEN-FITNESS MEETS KRAFT & KOORDINATION

F 2018-24204:

(8 LE) War das Faszientraining bis jetzt fast ausschließlich auf Faszienrollentraining und große, dynamische Bewegungen beschränkt, wird in diesem Tagesworkshop das Faszientraining mit den sportmotorischen Fähigkeiten Kraft und Koordination verknüpft.

In einem „faszi(e)nierenden Workout“ trifft:

- Faszientraining auf die Eigenschaft Kraft
- Faszientraining auf die Eigenschaft Koordination.

Mit dem Kombinieren der großen, dynamischen Bewegungen des Faszientrainings und den verschiedenen Einflüssen des Krafttrainings lassen sich vielfältige, gänzlich neue

Stundenbilder kreieren.

Wenn man das zusammenfügt, was zusammengehört, dann darf die Koordination in diesem Zusammenhang nicht fehlen. Die Faszien übernehmen einen großen Bestandteil der Koordination im motorischen System. Somit fördert ein vielfältiges Faszientraining die optimale Bewegungsausführung und Effektivität im Alltag, in der Freizeit und im Sport. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer, wie das Faszientraining in eine Workout-, Wirbelsäulensunde und ähnliches eingebunden werden kann und somit neue Trainingsinhalte die klassischen Workoutstunden abwechslungsreicher machen. Zusätzlich zu dem theoretischen Hintergrund bekommen die Teilnehmer Einblicke in das Thema: „Gesunde Faszien durch eine gesunde Ernährung“.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** So 18.02.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

GET-Special !!!

An einem Wochenende die C-Lizenz verlängern mit den GET-Special Lehrgängen!

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.

UNGEWÖHNLICHE ÜBUNGEN FÜR DAS RÜCKENTRAINING

F 2018-24207:

(8 LE) In diesem Seminar werden viele ungewöhnliche Variationen für einzelne Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainingskursen.

Inhalte sind:

Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenkmobilisation. Abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen. Kreative Ideen für die Entspannungsphase. Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R**
- **Termin:** Sa 24.03.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder



Alle Lehrgänge auf der GET - Website <http://www.turnen-in-essen.org> />

ERSTE HILFE

GRUNDAUSBILDUNG SPORT

F 2018-23874:

(9 LE) Für die Erteilung der ÜL- und JL-Lizenz ist der Teilnahmenachweis an einer Erste-Hilfe-Ausbildung oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten zwei Jahren Voraussetzung!

Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierten, 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 24.02.18, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** DRK - Hachestraße 32, 45127 Essen
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;
Kooperation mit der VBG

BEWEGEN-DEHNEN-ENTSPANNEN UND SCHMERZBEWÄLTIGUNG

F 2018-24202:

(8 LE) Dieses Programm ist ein zeitgemäßes Stundenprofil für Menschen, die sich einfach etwas Gutes gönnen wollen ohne Stress von schwierigen Choreographien oder kräfteraubenden Übungen.

In diesem Seminar werden wir einfache Bewegungsrituale zum Abbau von körperlichen Verspannungen durchführen. Anschließend Dehnübungen dienen der Verbesserung der Beweglichkeit und fördern die Ruhe und Achtsamkeit auf den eigenen Körper. Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Bereichen. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Umgang mit Schmerzen. Hierzu werden Grundlagen der Schmerzentstehung vermittelt und wie man Teilnehmer unterstützen kann, aktiv damit umzugehen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R**
- **Termin:** So 25.03.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **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

Wettkampf

GET-STADTMEISTERSCHAFTEN 2018 GYMNASTIK, P- UND K- STUFEN

Veranstalter: GET e.V.
Ausrichter: ETB SW 1881 e.V.
Termin: So, 18.02.18
Ort: SH Bertha-von-Suttner RS
 Karolinenstr. 1-3, 45130 Essen
Zeitplan:
 11.00 Uhr Einturnen
 11.30 Uhr Kampfrichtereinweisung
 12.00 Uhr Wettkampfbeginn

Musiken: Die Musiken der Kürübungen sind auf CD im Audio-Format (kein mp3-Format) mitzubringen und vor Wettkampfbeginn abzugeben.

Meldungen an: Kathrin Diepenbrock
 Asbachtal 44, 45257 Essen
 E-Mail: kathrin.diepenbrock@gmx.de
 Alle Meldungen müssen Name, Vorname, vollständiges Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit (bitte Vereinsausweis mitbringen) und WK mit Angabe der Leistungsstufen enthalten.

Meldeschluss: Sa, 03. Feb. 2018

Meldegebühr: Einzelwettkampf 4,00 €
 Gruppenwettkampf 8,00 €
 Zu zahlen vor Wettkampfbeginn.

P-Wettkämpfe - Einzel und Gruppe

Da kein Verein sie momentan turnt, werden sie nicht ausgeschrieben.

K-Wettkämpfe - Einzel

Bei den K-Übungen handelt es sich um Kürübungen mit Pflichtelementen. Die Pflichtelemente sind der diesjährigen Ausschreibung des RTB/DTB zu entnehmen, ebenso die weiteren Anforderungen.

6 - 8	Jahre	Jg. 2012 - 2010	K5	ohne Handgerät
8 - 10	Jahre	Jg. 2010 - 2009	K6	ohne Handgerät, Keulen
10 - 12	Jahre	Jg. 2008 - 2006	K6/K7	Band, Keulen
12 - 14	Jahre	Jg. 2006 - 2004	K7/K8	Band, Keulen
15 - 17	Jahre	Jg. 2003 - 2001	K8/K9	Band, Keulen
18 +	Jahre	Jg. 2000 und älter	K9/K10	Ball, Band, Keulen

K-Wettkämpfe - Gruppe

Die Pflichtelemente sind der diesjährigen Ausschreibung des DTB zu entnehmen, ebenso die weiteren Anforderungen.

12 - 15	Jahre	Jg. 2006 - 2003	(keine andere AK)	Band oder Keulen
15 +	Jahre	Jg. 2003 und älter	(keine andere AK)	Band oder Keulen

Rheinlandliga 2018 GTm

Mit der KTV Ruhr-West als Titelverteidiger

Die Kunstturnvereinigung (KTV) Ruhr-West ist im letzten Jahr Rheinlandliga-Meister geworden. Mit dem ersten Wettkampf im Februar gegen den 1. FC Spich I beginnt für die KTV-Turner die Titelverteidigung.

Die Heimwettkämpfe finden im **Leistungsstützpunkt MH, Mühlenfeld 92-96** statt.
 Wir hoffen auf eure zahlreiche Unterstützung!

- 1. Heimwettkampf (OL):** 24. Feb. 2018 gegen 1. FC Spich I
2. Heimwettkampf (OL): 21. April 2018 gegen Bonner TV I

Einturnen: 13:00 Uhr | Wettkampfbeginn: 14:00 Uhr

* Preise in Klammern: ohne VereinsEmpfehlung (VE)! Alle Termine ohne Gewähr!
 ** siehe Innenteil

Events

BLEIB FIT - MACH MIT!

Am 24. September fand im Haus des Sports ein großer Aktionstag unter dem Motto „Bleib fit – mach Mit“ statt. Der Essener Sportbund e.V., der Projektpartner im Projekt „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ ist, hatte gemeinsam mit der GET und anderen Kooperationspartnern eingeladen zu einem bunten Tag für Alt und Jung.

Wir – die Turnerinnen und Turner – haben mit „Gymnastik für Jedermann“ (TB Essen Haarzopf 1903) und „Gesunder Rücken“ (GET) einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten gegeben, wie das Turnen dazu beitragen kann, fitter für ein aktives Leben zu sein. Mit der stellvertretenden Vorsitzenden der GET für „Turnen und Freizeit“ Gudrun Immekus-Braß konnte man den Alltagsfitnessstest des DOSB machen. Dieser gibt Auskunft über die körperliche Verfassung für normale Alltagsaktivitäten wie z.B. das Treppensteigen. Unterstützt wurde sie von Juliane Eisenberg, Übungsleiterin beim TUSEM Essen 1926.



Die Gruppe Jumping Action vom TV Bredeley 1895 präsentierte Turnen in ihren Show- und Akrobatik Vorführungen und begeisterte das Publikum.

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