

Termine 2. Quartal 2025

05.04.	GET-Jahrgangsbesten- Wettkampf GTw P-Stufen - Einzel und Kür WK-Beginn: 08.50 Uhr	SH Haedenkampstr.
12.-14.04.09.00 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
15.-17.04.09.00 h &	ÜL C Aufbaumodul Breitensport	TH GE Bockmühle
22.-27.04.	- Kinder und Jugendliche	
25.-27.04.14.00 h	DTB - Kursleiter*in Fit mit Line Dance	TH Theodor Goldschmidt RS
28.06.	10.00 h Wirbelsäule im Fokus	TH Theodor Goldschmidt RS

ESSENER TB - GYMNASTINNEN TURNEN 1. BUNDESLIGA RSG



RS-Gymnastinnen und Trainerinnen. Foto: © Ulrich Faßbender (Moving Motions)

Im Herbst 2023 bildete der Essener TB mit den Vereinen des Rheinlands (TSV Bayer Leverkusen, SSV Düsseldorf-Knittkuhl und TSV Bocholt) eine Mannschaft und startete unter dem Namen **Team Rheinland** erstmals in der dritten Bundesliga der Deutschen Turnliga.

Nach zwei Wettkampftagen konnte das Team Rheinland im Jahr 2023 mit über 50 Punkten Vorsprung den Sieg und damit den Aufstieg in die zweite Bundesliga sichern. In der zweiten Bundesliga machte das Team Rheinland nur einen Zwischenstopp. In der Saison 2024 erturnten die Gymnastinnen des Teams den Aufstieg in die erste Bundesliga RSG.

Für den Essener TB turnten im Team Alice Völz und Ekaterina Tkach.

↑ Rauf und Runter ↓

HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE

ULRICH GAIßMAYER

Ulrich Gaißmayer feiert am 21. März seinen 80. Geburtstag. Die Gemeinschaft Essener Turnvereine und die Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e. V. gratulieren ihrem ehemaligen Vorsitzenden herzlich und wünschen ihm noch viele weitere schöne Jahre.

Uli Gaißmayer war dem TUSEM immer engverbunden. Knapp 40 Jahre war er Präsident des Vereins. In den Jahren 1970 – 1990 hatte er, bis auf kurze Unterbrechungen, beim Essener Sportbund (ESPO) immer wieder Führungspositionen inne. Zunächst als Vorsitzender der Sportjugend und anschließend als Stellv. und 1. Vorsitzender, bis er 1990 aus beruflichen Gründen nach Ludwigshafen ging.

Nach seiner Rückkehr zur Margarethenhöhe wurde er Vorsitzender der Essener Seniorengemeinschaft e. V. und auch Vorsitzender der Gemeinschaft Essener Turnvereine. Anfang März hat er leider seine Ämter niedergelegt mit dem Hinweis auf seinen 80. Geburtstag.

Gemeinschaft Essener Turnvereine und Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e. V.



Ausbildungen

ÜL C-Lizenz-Ausbildung Breitensport Kinder und Jugendliche



BASISMODUL ÜL C - DIE SOLIDE BASIS

A 2025-97200

(15 LE) Um deine Begeisterung und Freude für den Sport weiterzugeben und kompetent mit Sportgruppen zu agieren, nimm jetzt an unserem Basismodul teil! Starte deinen Weg zur lizenzierten Übungsleiterin oder zum lizenzierten Übungsleiter.

Inhalte des Basismoduls

In diesem Basismodul machst du erste Erfahrungen im Anleiten von Gruppen. Du erwirbst dafür das theoretische Hintergrundwissen von erfahrenen Übungsleiter*innen, die dich in deiner Entwicklung begleiten. Zudem setzt du dich mit sportwissenschaftlichen Aspekten wie der Koordination auseinander.

Zusammen in einer Gruppe mit weiteren angehenden Übungsleiter*innen wird der Spaß im Ausprobieren neuer Spiele und Übungsideen nicht zu kurz kommen. Gemeinsam macht ihr euch auf den Weg, begeisterte Übungsleiter*innen zu werden!

Qualifizierungswege nach dem Basismodul

Nach dem Basismodul hast du mehrere Möglichkeiten:

Du kannst ein Aufbaumodul mit 90 LE besuchen und zwischen den Profilen 'sportartübergreifend' und Kinder/Jugendliche wählen. In dem Profil 'sportartübergreifend' werden alle Alters- und Zielgruppen während des Lehrgangs besprochen. In dem Profil Kinder/Jugendliche wirst du konkreter auf die Übungsleiter*in Tätigkeit für die Altersgruppen 6 bis 18 Jahren vorbereitet. Mit der ÜL-C Lizenz im Profil Kinder/Jugendliche kannst du später auch mit Erwachsenen-Gruppen trainieren.

Was sonst noch wichtig ist

Wenn du eine Lizenz erwerben möchtest, müssen 120 Lerneinheiten (1 LE entspricht 45 min.) innerhalb von 2 Jahren absolviert sein und du musst eine gültige Erste-Hilfe Bescheinigung (9 LE) einreichen.

Zulassungsvoraussetzung ist die Vollendung des 15. Lebensjahres.

Die Lizenz wird mit Erreichen des 16. Lebensjahres erteilt.

- **Termine:** 12.-14.04.25
Sa - Mo: 9 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 200 €, 120 € mit QZ BEMO-Empf.

AUFBAUMODUL BREITENSPORT KINDER UND JUGENDLICHE

Diese Ausbildung wird in Kooperation mit dem Rheinischen Turnerbund e.V. (Lizenzgeber) durchgeführt.

A 2025-97211

(90 LE) Persönlichkeitsentwickler*in und Talententdecker*in werden!

Zielgruppe sind Vereinsmitarbeiter*innen, die Kinder- oder Jugendgruppen sportlich betreuen wollen.

Die sportbezogene Kinder- und Jugendarbeit fordert von den Übungsleiter*innen 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 des Aufbaumoduls

In diesem Aufbaumodul lernst du wie Sportangebote für Kinder und Jugendliche und jungen Erwachsenen geplant und umgesetzt werden. Die sportmotorischen Entwicklungsstufen dieser Zielgruppe, Aspekte der Trainingswissenschaft mit den Themen Ausdauerförderung, Kraft- und Koordinationstraining und der Einsatz von Spiel- und Übungsformen sind Teil der Übungsleiter*innen-Ausbildung. Zudem setzt du dich mit Gruppenprozessen, deinem Auftreten vor Gruppen und der Lösung von möglichen Konflikten auseinander.

Voraussetzung:

Das Basismodul Übungsleiter*in C, Trainer*in C und Jugendleiter*in oder erfolgreiche Teilnahme an einer Sporthelfer*in I und II Ausbildung oder Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar der Freiwilligendienste im Sport mit dem Schwerpunkt Basismodul/Schule. Vollendung des 16. Lebensjahres.

Basis- und Aufbaumodul müssen innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen sein.

Die SH II Ausbildung wird 4 Jahre zum Einstieg in das Aufbaumodul anerkannt; bei Tätigkeit in einer Schule oder Sportverein sogar 8 Jahre.

- **Termine:** 15.-17.04.25
Die-Do 9 - 18 Uhr
22.-27.04.25
Die-So 9 - 18 Uhr
TH GE Bockmühle
- **Ort:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 540 €, 340 € mit QZ BEMO-Empf.
225 € GET-Mitglieder

Fortbildungen

DTB - KURSLEITER*IN FIT MIT LINE DANCE

F 2025-97313:

(25 LE) Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des Deutschen Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund.

LineDance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner*in möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle Musiktitel, viel lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden.

Bei diesem Lehrgang steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich diese Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western- und Countryorientierten Linedance deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

Inhalte:

Fit mit LineDance, Definition im DTB | Förderung der Koordination, der Ausdauer und der Beweglichkeit | Ausdruck der Musik/des Rhythmus durch Körper, Hüft- und Armbewegungen | Kennenlernen tanzübergreifender Begriffe | Grundsätze der wichtigsten Tänze im Lateinamerikanischen Bereich mit ihren isolierten Bewegungen | Grundsätze ausgewählter Tänze im Standard-Bereich mit/ohne Heben und Senken | Gestellte Choreografien lesen und umsetzen | Choreografien für verschiedene Zielgruppen | Fit mit LineDance-spezifischer Unterrichtsmethodik | Moderne Musikauswahl | Aufbau einer Fit mit LineDance-Gruppe im Verein

Abschluss: Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance“.

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

Verlängerung für: TR/ÜL C

- **Termine:** 25.-27.04.25
Fr 14 - 20 | Sa 9 - 18 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Verena Simon, DTB Akademie
- **Preis:** 260 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 220 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.25: 10 €
GET-Mitglieder 180 €

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

Wettkampf

Essener Azur Cup - Stadtmeisterschaften 2025 RSG

ESSENER TB RICHTET ERFOLGREICH VIERTEN AZUR CUP AUS



RSG-Team ETB S-W. Foto: © Motus Media

Am 15. Februar 2025 fand der vierte Essener Azur Cup statt. Da der Essener TB der einzige RSG treibende Verein ist, wurden die Stadtmeisterschaften im Rahmen eines internationalen Freundschaftswettkampfes durchgeführt.

Über 140 Gymnastinnen aus 22 Vereinen gingen an den Start. Zu Gast waren sowohl Vereine aus der Nähe wie Leverkusen oder Bocholt, als auch von weiter weg aus Berlin, den Niederlanden und Belgien. Der Essener TB war mit 22 Gymnastinnen vertreten.

Der Wettkampf begann mit den Jüngsten in der Altersklasse 2018. Dort erturnten die Essener Gymnastinnen alle drei Treppchenplätze (1. Platz: Maya, 2. Platz: Arina, 3. Platz: Valeria). Die Altersklasse 2017 turnte bereits einen Zweikampf. Kira konnte trotz längerer Krankheit ihre Übungen ohne Handgerät und mit dem Reifen sehr ordentlich präsentieren und gewann die Kategorie. Emilie startete in der Leistungsklasse 2016 und belegte nach dem Zweikampf ohne Handgerät und Ball einen starken zweiten Platz. Isabel turnt ihr erstes Jahr in der Schülerinnenklasse und durfte sich nach solider Leistung ebenfalls über den zweiten Platz freuen. In der Altersklasse 2014 zeigten sich die Essener Gymnastinnen sehr stark, wobei Zlataslava die Kategorie gewann und Safiye den dritten Platz belegte. Ebenfalls gewannen ihre Kategorie Yeva in der Altersklasse 2011 und Ekaterina in der Altersklasse 2010. In der Klasse 16+ sicherte sich Kateryna den zweiten Platz. Alice musste sich ihrer Konkurrenz fügen und landete auf Platz 8 von insgesamt 13 Gymnastinnen.

Zum Abschluss des Wettkampfes wurden unter den Essener Gymnastinnen für jede Altersklasse die Stadtmeisterinnen gekürt.

Die Stadtmeisterinnen 2025:

Maya Fondis KLK-7, Kira Shepetko KLK-8, Emilie Pollack KLK-9, Isabel Schenk SLK-10, Zlataslava Yerokhina SWK, Yeva Yakovlieva JWK, Kateryna Tkach FWK.

Stadtmeisterschaften 2025 Rhörradturnen

RHÖRRADTURNER STARTEN IN DIE WETTKAMPFSAISON



Teilnehmer:innen Stadtmeisterschaften 2025

Fünf Essener Vereine, Kettwiger SV, TV Bredeney, TVE Burgaltendorf, SG Heisingen und MTG Horst gestalteten gemeinsam in der Sporthalle des Theodor-Heuss-Gymnasiums in Kettwig die Stadtmeisterschaften im Rhörradturnen. Insgesamt starteten 65 Sportler in der Anfängerklasse, Nachwuchsklasse, Landesklasse und Bundesklasse.

Die Stadtmeisterinnen 2025:

Anfängerklasse: 7-10 Jahre Josi Bloß (SG Heisingen), 11-14 Jahre Felina Rick (TV Bredeney)
Nachwuchsklasse: 9-10 Jahre Tilda Heynk (TV Bredeney), 11/12 Jahre Jenna Butgereit (Kettwiger SV)
Landesklasse 13/14 Jahre: Gerade Linn Zimmermann (Kettwiger SV), Sprung Greta Weiß (Kettwiger SV), Spirale Lissy Matzke (Kettwiger SV)
Landesklasse 15-18 Jahre: Gerade und Sprung Mia Felderhoff (SG Heisingen), Spirale Olivia Enzmann (Kettwiger SV)
Landesklasse 19 Jahre+: Gerade Chiara Rosenbaum (Kettwiger SV), Sprung Ida Börgmann (Kettwiger SV), Spirale Chiara Rosenbaum (Kettwiger SV)
Bundesklasse 12-14 Jahre: Gerade, Sprung und Spirale Helena Wehmeyer (SG Heisingen)
Bundesklasse 15-18 Jahre: Gerade und Sprung Marieke Jaeger (SG Heisingen), Spirale Pauline Hinz

Fortbildungen

WIRBELSÄULE IM FOKUS

Schulter und Nacken

FQ 2025-97330:

(8 LE) Die Schulter bietet in der Wirbelsäulengymnastik eine Vielzahl von Bewegungsideen und -möglichkeiten. Zum einen soll sie beweglich und mobil sein, zum anderen muss sie kraftvoll stützen oder heben können. Zusammen mit dem Nacken und dem oberen Rücken ist sie oft Ausgangspunkt für verschiedene Beschwerden (Arthrose, Impingement, Verspannung).

Im Workshop „Wirbelsäulengymnastik – Fokus Schulter und Nacken“ lernen wir diese komplexen Strukturen und die häufigsten Beschwerdebilder kennen. Neben Übungsoptionen werden auch therapeutisch relevante Übungen vorgestellt. Innovative und inspirierende Praxis-Stundenbilder begleiten durch den Tag.

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termin:** Sa 28.06.25, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Andi Goeller, DTB Akademie
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 45 €

GET-MV 2025

Die Mitgliederversammlung der Gemeinschaft Essener Turnvereine e. V. fand am Donnerstag, den 06. März um 19.30 Uhr im Haus des Sports, Planckstr. 42 - 45147 Essen statt. Auf dem Tagungsordnungsprogramm standen u. a. die Vorstandswahlen.

Der Vorsitzende der GET Ulrich Gaißmayer stellte sich nicht wieder zur Wahl; die Position blieb vakant. Alle weiteren Vorstandsmitglieder wurden im Amt bestätigt.

GET Vorstand:

- Vorsitzender: N.N.
- Stellv. Vorsitzende & Gymwelt: Gudrun Immekus-Braß
- Kassenwart: Ulrich Braß
- Turnwartin: Isabella Weyers

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

Besuchen Sie unsere Geschäftsstelle montags 14 - 16 Uhr, dienstags, 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