

## Termine Mai und Juni 2016

02.05.16	RTZ Redaktionsschluss	
<b>08.05.16</b>	<b>Vorstandssitzung GET, 15 - 17 Uhr</b>	<b>SGZ TV Bredenev</b>
<b>10.05.16</b>	<b>Frühlingsfahrt Ati/Atu</b>	<b>Velen,</b>
		<b>Gaststätte Coesfelder Tor</b>
<b>21.05.16</b>	<b>Rhein. Meisterschaft Gym/Tanz,</b>	<b>SH Comeniuschule</b>
	<b>Rhein. Landesentscheid DTB-Dance</b>	
<b>21.05.16</b>	<b>Bezirksliga GTw (1. WK-Tag)</b>	<b>Harbecke-SH</b>
	<b>WK-Beginn: 09.00 Uhr</b>	<b>Mintarder Str. 45, MH</b>
<b>22.05.16</b>	<b>Verbandsgruppeneausscheidung</b>	<b>Harbecke-SH</b>
	<b>P-Stufen Einzel GTw</b>	<b>Mintarder Str. 45, MH</b>
02.06.16	RTZ Redaktionsschluss	
<b>04.06.16</b>	<b>NRW-Talent-Meisterschaft GTm</b>	<b>SH Heinz-Nixdorf-BK</b>
<b>04.-05.06.16</b>	<b>NRW-Meisterschaft GTm</b>	<b>SH Heinz-Nixdorf-BK</b>
	<b>(Quali DJM &amp; DM)</b>	
<b>04.-05.06.16</b>	<b>DJM Rhönradturnen</b>	<b>SH am Hallo</b>
	<b>WK-Beginn:</b>	
	<b>Sa 11.00 Uhr (Jugend)</b>	
	<b>So 11.00 Uhr (Schüler)</b>	
<b>11.06.16</b>	<b>GET Cup Kür-Einzel GTw /</b>	<b>SH Heinz-Nixdorf-BK</b>
	<b>Freundschafts-WK GTw</b>	
25.-26.06.16	A 16-122-9002:	Essen
	DTB – 4XF InstructorIn Outdoor FitCamp	
<b>07.07.16</b>	<b>Sommerfest Ati/Atu</b>	<b>Pfarrsaal ev. Ki.-Gem.</b>
		<b>Essen Karnap</b>
<b>03.07.16</b>	<b>RTB-Finale P-Stufen Einzel GTw</b>	<b>Essen</b>
11.07.16	Beginn der Sommerferien	NRW

## HAUS DES SPORTS

### Jetzt neu in Holsterhausen, Planckstr. 42

Mit diesem TEE 2/2016 können wir den Vollzug des Umzugs der Geschäftsstelle der GET bekannt geben. Wir haben dann drei Wochen Plackerei mit Einpacken, Auspacken, Einrichten, Eingewöhnen hinter uns. Dazu gehörte natürlich auch: alles sichten, werten, aussortieren aus dem Gesammelten, dem Erst-Mal-beiseite-Legen und dem Könnte-man-vielleicht-noch-mal-brauchen – von 25 Jahren Turngau/GET-Geschäftsstelle im Haus des Sports im Hauptbad, Steeler Straße.

Dabei wurden natürlich viele Erinnerungen wach: an den Beginn der Weltkindertage im Grugapark und die Einrichtung der Kinderturn~Börse; an die Höhepunkte der Essener Turnfeste und an die DTB-Turngala / Gymmation in der Grugahalle; insbesondere an die Jubiläumswoche zum 50-jährigen Bestehen des Turngau Essen, gekrönt durch die Übernahme der Jugendhalle Schonnebeck. Schließlich erreichten die Essener Turner und Turnerinnen auch im Spitzensport in allen Turnsportarten regional, national und international vordere Plätze bis hin zu mehreren WM-Titeln im Rhönradturnen.

Zu diesen positiven Geschehnissen kam aber auch ein großer Wehmutstropfen über die in Essen, in der GET überhaupt nicht mehr aktive „tjuu essen“. Ich suche Mitstreiter:

Wir sollten uns in unserer Gemeinschaft der Essener Turnvereine die Förderung der Jugend und der selbständigen Turnerjugend zum Ziel setzen!

gege

## GET-Ferienspatzaktionen in den ersten und letzten beiden Sommer-Ferienwochen !!!

Es hat sich bestimmt herumgesprochen ...

Das Hauptbad ist geschlossen, der Schwimmbetrieb findet seit Beginn dieses Jahres statt im Sportbad am Thurmfeld.

Nun haben auch wir die Büros im Hauptbad geräumt.

Der espo ist mit den Sportverbänden im April umgezogen ins neue

**Haus des Sports**  
**Planckstraße 42, 45147 Essen**

**Einweihung ist am 4. Juni 2016 ab 13.00 Uhr**

# Ausbildungen

## Sonderfortbildungen DTB-Akademie

### DTB – 4XF INSTRUCTOR IN OUTDOOR FITCAMP

#### **A 16-122-9002:**

(15 LE) Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und Fitnesscenter und rein in die freie Natur. Das neue, extrem effiziente Outdoortraining in kleinen Gruppen führt die maximal zwölf Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling und die Freude am Erfolg.

Das Training kann unter anderem auf allen Plätzen der Stadt und in Parks stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt. Es können aber auch weitere Geräte, wie z. B. Seile, Hanteln, Medizinbälle, Tubes etc. eingesetzt werden.

Eine FitCamp-Einheit besteht immer aus einem dynamischen Warm-Up, Teamspielen, Zirkeltraining sowie Cool down und Stretching.

Die Weiterbildung vermittelt, wie auf der Grundlage des „Functional Training“ Bewegungsabläufe trainiert werden, wie mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht die Basis für dieses Personal Group Training geschaffen wird, wie mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten ständig neue Trainingsreize gesetzt werden können und wie der Instructor die Teilnehmer motivieren und korrigieren sollte, um einen maximalen Trainingserfolg zu gewährleisten.

Inhalte: Die Outdoor FitCamp Philosophie | Typische Outdoor FitCamp-Übungen | Gruppenspiele und Gruppenübungsformen | Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit | Trainingsplanung | Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer, Fitness-Studios | Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten.

**Anerkennung:** Zertifikat „4XF Instructor/in Outdoor FitCamp“

**Voraussetzung:** TR/ÜL-C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

**Verlängerung für:** TR/ÜL-C

- **Termine:** 25./26.06.16  
Sa + So: 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Tusem Fibelweg 7
- **Leitung:** Jens Biniyas, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)\*  
150 € mit GET-Empfehlung

### DTB – FASZIEN IM FOCUS

#### **Integration faszialer Übungen in die moderne Trainingsgestaltung**

#### **A 16-122-9003:**

(15 LE) Neuere Erkenntnisse lenken die Aufmerksamkeit immer mehr auf die Aufgabe und Funktion der Muskelfaszien. Als propriozeptives Sinnesorgan, als globales federndes Spannungsnetzwerk (Tensegrity) und mit ihrem wesentlichen Beitrag zur Kraftübertragung lohnt es, das Augenmerk über die Muskulatur hinaus auf das Training der Faszien zu richten. Nicht zuletzt deshalb, weil die meisten Sportverletzungen das kollagene Bindegewebsnetzwerk betreffen und das Integrieren von faszialen Übungen die sportliche Leistung deutlich steigern kann. Vieles davon gilt als bekannt, erscheint nun aber unter einem neuen und konkreten Licht und kann erklärt werden. Andere Trainingsmethoden dürfen unter diesen Aspekten fragwürdig sein und diskutiert werden. Können neue Trainingsreize gesetzt werden?

Inhalte: Allgemeine Einführung: Was sind Faszien? | Faszien als Sinnesorgan / Tensegrity Modell | Kann ich Faszien trainieren? Wenn ja, Wie? | Wie stärke ich die Faszien? Wie halte ich sie elastisch? | Die 4 Teilbereiche des Faszientrainings | Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion | Globale Spannungsnetze versus segmentale Bewegungen | Optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung | Belastungsvariation und gezielte Ruhepausen / Wasserhaushalt - Hydratation | Wie kann ich Faszien-Training in mein Training integrieren? | Faszien-Training und Kraft - Faszien-Training und Dehnung/Release?

**Anerkennung:** Zertifikat „Faszien im Fokus“

**Voraussetzung:** TR/ÜL-C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

**Verlängerung für:** TR/ÜL-C sowie 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“

- **Termine:** 27./28.08.16  
Sa + So: 9 - 16 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)\*  
150 € mit GET-Empfehlung

# Fortbildungen

## Verlängerung der 2. Lizenzstufe

### CARDIO AKTIV

#### **F 16-122-3561:**

(8 LE) Abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training.

Inhalte sind Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab. Neben zahlreichen Praxis-Beispielen wird vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

**Anerkennung:** Zertifikat.

**Voraussetzung:** 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder prof. Ausbildung mit gesundheitsorientierter Ausrichtung.

- **Verlängerung für:** A, G, GT, P \*\*  
2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“/ DTB-TrainerInAquaFitness/ DTB-Step-TrainerIn
- **Termin:** Sa 23.04.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 70 € mit VE (90 €)\*  
55 € mit GET-Empfehlung

### RÜCKEN-AKTIV - BEWEGEN STATT SCHONEN

#### **F 16-122-3562:**

(8 LE) Diese Fortbildung stellt das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Aktiv vor.

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung bilden vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurs-Konzepts.

In dem Workshop wird der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Rücken-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

**Anerkennung:** Zertifikat „Rücken-Aktiv“

**Voraussetzung:** 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder professionelle Ausbildung mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

- **Verlängerung für:** P, R \*\*  
und 2. Lizenzstufe „Prävention“
- **Termin:** So 24.04.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 70 € mit VE (90 €)\*  
55 € mit GET-Empfehlung

\* 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

## EHRUNGEN AUF DER GET-MV 2016

Auf der GET-Mitgliederversammlung am 04. März 2016 in der GSG Jugendhalle Schonnebeck wurden die Sportmeister 2015 und diejenigen, die sich um das Turnen in Essen verdient gemacht haben geehrt.

Die Ehrungen nahmen Gerhard Gente, Stellv. Vorsitzender Geschäfte und Isabella Weyers, Stellv. Vorsitzende Leistungssport vor.

## DANKE-PLAKETTE

Mit der höchsten persönlichen Ehrung der Essener Turner, der Danke-Plakette, wurde **Christel Jobelius, ESV Frillendorf** ausgezeichnet.

RTB-, NRW-, DTB-PokalsiegerInnen / -MeisterInnen 2015

## Gerätturnen, m

### **Berkay Sen, TB Altendorf 84**

NRW-Talent-Meister, NRW-AK-Pokal, NRW Schüler-Liga  
Berkay (\*2005) wurde in den DTB-Perspektiv-Kader berufen!

### **Tim Evertz, Tvg Steele 63**

NRW-Talent-Meister, NRW-Schüler-Liga

### **Matthias Kreuz, Tvg Steele 63**

NRW-Schüler-Liga, Kür

### **Artur Sahakyan, TB Altendorf 84**

Deutschland-Cup, Jugend

3. Bundesliga KTV Ruhr-West

### **Thomas Vulpe, Tvg Steele 63**

3. Bundesliga KTV Ruhr-West

## Rhönradturnen

### **Svea Hüning, SG Heisingen 87**

Verteidigte ihren WM-Titel im Cyr-Wheel und gewann in Italien zum 2. Mal WM-Gold.

## Trampolinturnen

### **Luca Beyel, Carmino Hillebold, Julia Oberholz, ETB Schwarz-Weiß**

NRW-Meisterschaften im Doppelminitrampolin

### **Simon Nessler, ETB Schwarz-Weiß**

RTB-Jahrgangs-Meisterschaft

### **Carmino Hillebold, ETB Schwarz-Weiß**

Mit dem RTB-Team Jugend C-Meister beim LTV Pokal der Landesturnverbände

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

## BEZIRKSLIGA GAUGRUPPE 2 GTW

### **Vorqualifikationwettkampf für die RTB-Liga**

Die in diesem Jahr neu gegründete Bezirksliga Gaugruppe 2 im Gerätturnen der Frauen ermittelt an zwei Wettkampftagen ihren Sieger bzw. Rangliste. Die besten 2 Vereinsmannschaften qualifizieren sich für den Qualifikationwettkampf der RTB-Landesliga 4.

Folgende Vereine der GET wettkämpfen mit:

Kettwiger Sportverein, TSV Viktoria 1, TSV Viktoria 2, Turnerbund Frintrop, TuS Rüttenscheid, TV Bredenezy.

### **1. Wettkampftag: 21. Mai 2016**

Harbecke-Sporthalle, Mintarder Str. 45, 45481 Mülheim a. d. Ruhr  
WK-Beginn: 09.00 Uhr

### **2. Wettkampftag: September 2016**

Sporthalle Heinz-Nixdorf-BK, Haedenkampstr. 72, 45143 Essen

**Wir hoffen auf ein zahlreiches Publikum!**



## ÜL-C KOMPAKTAUSBILDUNG BEI DER GET

In den Osterferien haben 11 Männer und 12 Frauen die ÜL-C Kompaktaus- bildung bei der GET absolviert. Alle 23 Teilnehmer haben mit Bravour bestan- den!

Das Konzept der Kompaktaus- bildung - Basis- und Aufbaumodul in zwei Wo- chen - ist ein voller Erfolg. Die Teilneh- mer sehen sich fast jeden Tag und es entsteht ein großer Zusammenhalt. Die Gruppe, die in diesem Jahr eine Alters- struktur von 17 - 60 Jahre hatte, hat sich die theoretischen Lehrinhalte sel- ber erarbeitet und da es keine langen Unterbrechungen gab entwickelte sich eine richtige Gruppendynamik; alles fiel leichter, war man doch gerade so rich- tig in Schwung!

Natürlich sind die Tage von morgens 9 bis abends 18 Uhr auch anstrengend. Und da alle Sportarten auch praktisch durchgeführt wurden hat dies bei dem ein oder anderen auch zu Muskelkater geführt. Dies hat dem Spaß und der



*Teilnehmer ÜL-C Ausbildung*

guten Stimmung aller Beteiligten aber keinen Abbruch getan.

Ein Nachtreffen der Gruppe gibt es am 22. April im Irish Pub in Rüttenscheid.

Bei einer durchweg positiven Resonanz spricht alles dafür, dieses Konzept beizu- behalten.

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

\*\* A DTB-Aerobic TrainerIn Basic

C/F ÜbungsleiterIn C/F

G DTB-TrainerIn GroupFitness

GH Gruppenhelfer

GT DTB-TrainerIn Gerätefitness

P Pluspunkt Gesundheit.DTB

R DTB RückentrainerIn

W DTB-TrainerIn Wellness

# Veranstaltungen

## TURN- UND SPIELSPAß IN DER BOCKMÜHLE BEI DER KINDERTURN BÖRSE 2016

Turnen und Spielen in verschiedenen Lebensräumen – Am letzten Sonntag im Januar ging es in den Turnhallen der Gesamtschule Bockmühle spielerisch und turnerisch auf alle Kontinente.



*Wie ein Krokodil im Sumpf*

Die GET hatte alle Kinder aus Essen und Umgebung zur Kinderturn Börse eingeladen. Unter dem Motto „**Kinder turnen überall**“ wurden mit Unterstützung der Sportjugend Essen, angehenden Sportassistenten und verschiedenen Essener Traditionsvereinen Spiel- und Turnlandschaften präsentiert, bei denen sich große und kleine Kinder den Lebensräumen entsprechend bewegen konnten.

Den Krokodilen gleich bewegte man sich in Australien leise und unsichtbar durch den Sumpf.

In Asien, hinter der chinesischen Mauer, stellte das Balancieren über die lange Wackelbrücke eine große Herausforderung dar – oder auch nicht.



*Wasserschlucht überqueren*



*Wackelbrücke*

An Lianen schwingend wurde der afrikanische Dschungel durchquert und dabei wilde Wasserschluchten überwunden.

In Amerika, dem Land der Indianer, führte ein Barfußparcour direkt ins Indianerdorf wo Kriegsbemalung und Marterpfahl warteten. Auch die Teilnahme an den olympischen Spielen war hier möglich, wobei das Bobfahren den kleinen und großen Besuchern besonders viel Spaß brachte.

In der Europahalle wurden die klassischen Turndisziplinen Rhönrad- und Trampolinturnen ausprobiert. Am Ende der Veranstaltung zeigten Turnerinnen und Turner der GET den jungen Amateuren im Rahmen einer Turn-Show, was die Profis so drauf haben.

Eine solche Großveranstaltung bedarf der Hilfe vieler. Ein herzliches Dankeschön sagen wir Susanne Berndt, verantwortliche Referentin der Gemeinschaft Essener Turnvereine; den Sponsoren RWE und AOK sowie allen anderen, die an der Realisierung dieses Events mitgewirkt haben.



*Trampolinturnen GET-Turner*

## GET - FERIENSPATZAKTIONEN 2016

### „GRUGA-Olympia-2016“

Wir holen die Olympischen Spiele von Rio nach Essen:

Für alle Sportskanonen oder die, die es werden möchten! Leichtathletik, Turnen, Ballsportarten, Schwimmen, Turmspringen usw.; zeigt was ihr könnt und holt Euch eine Medaille! **Seepferdchen Voraussetzung!**

Alter 6-12 Jahre

11.–15.07.2016

### „Spiel, Spaß, Sport ohne Grenzen!“

Fitness für den Körper und das Köpfchen. Aber auch Chillen darf nicht zu kurz kommen. Elternfreie Zone. Kein Spielplatz ist vor uns sicher!

Alter 6-12 Jahre

18.–22.07.2016

### „Der Ball ist rund! – Sportskanone gesucht...“

Für alle, die nicht ohne Ball können - alle Ballsportarten von Tischtennis über Basketball bis zum Wasserball. Alte und neue Ballspiele. Fußball-EM auf GRUGA-Wiesen. **Seepferdchen Voraussetzung!**

Alter 6-12 Jahre

08.–12.08.2016

### „Spionage in GRUGA-CITY - hol Dir die Lizenz zum Spaß!“

Agententraining, Spurensicherung/Phantombildschule. Sei wachsam wie ein Detektiv und sammle deine Energie.

Alter 6-12 Jahre

15.–19.08.2016

Alle Ferienspatzaktionen finden von Mo - Fr in der Zeit von 9.30-15.30 Uhr im Grugapark Essen statt.

TN-Entgelt: 55 €, Geschwisterkinder 50 € (inkl. Parkeintritt). Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!

Inhaltliche Beratung: GET Geschäftsstelle!

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 · Planckstr. 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