

Termine September u. Oktober 2018

01.-02.09.18	A 2018-21000: ÜL-C Aufbaumodul SP Kinder und Jugendliche (1. WE)	TH GS Bockmühle
02.09.18	RTZ 10/2018 Redaktionsschluss	
16.09.18	 Weltkindertag 16.09.18, 11 - 17 Uhr Grugapark Essen	
29.-30.09.18	A 2018-92008: Drums Alive-Instructor	SGQZ Essen-Haarzopf
01.10.18	RTZ 11/2018 Redaktionsschluss	
03.10.18	Herbstfest Ati/Atu	Kolpinghaus Altenessen
05.-07.10.18	A 2018-95501: DTB KursleiterIn Stressbewältigung	Fr: Haus des Sports Sa + So: TH T. Goldschmidt RS
06.10.18	Stadtmeisterschaften GTw P-Stufen Mannschaft	SH Heinz-Nixdorf-BK
07.10.18	RTB AK-Pokal GTm / Quali für D-Pokal	SH Heinz-Nixdorf-BK
11.10.18	GET - Vereinsrat, 1. Sitzung Beginn: 19.00 Uhr	Haus des Sports Seminarraum im EG
15.10.18	Beginn der Herbstferien	NRW
27.10.18	Stadtmeisterschaften Rhönradturnen, WK-Beginn: 11.30 Uhr	SH Goetheschule
03.11.18	Charity - TURN - Gala „Turner turnen für Turner“	SH Heinz-Nixdorf-BK
04.11.18	RTB Gaugruppe P-Stufen MM GTw / Quali für RTB Finale	SH Heinz-Nixdorf-BK

↑ Rauf und Runter ↓

CHARITY - TURN - GALA

„Turner turnen für Turner“

zugunsten der Essener Teilnehmer im DTB-Rhönrad-TEAM für die WM 2018

Die GET traut sich an eine Veranstaltung heran, die vor noch gar nicht so langer Zeit verpönt gewesen wäre: „CHARITY“!

Die Bitte um finanzielle Unterstützung für die Heisinger Rhönrad-Cracks, die sich gleich zu viert für die WM qualifizieren konnten, wollte der GET-Vorstand, trotz bekanntermaßen nicht so rosiger Finanzlage, nicht einfach beiseite wischen. Klar war, die GET hat kein Geld, wollte aber helfen. Schließlich geht es auch um jugendliche Spitzenathleten, die für ihr Talent, ihren Fleiß und ihr Können noch bezahlen sollen. Das kann nicht sein.

So wurde die **Charity-Idee** geboren!

Wir wollen versuchen, die nicht immer faire Welt des Sports und besonders des Spitzensports ein kleines Bisschen gerade zu rücken. Rhönradturnen ist zwar ein trainingsintensiver echter Spitzensport – wird aber leider als „Randsportart“ von den Medien nicht hofiert und bringt daher dem DTB keinen Gewinn ein. Deshalb starten unsere Amateure stets auch gegen Profis! Dieses Mal haben sie den Vergleich gut bestanden: Sie turnten alle ins Finale und haben drei Bronzemedailien mitgebracht! Das werden wir gemeinsam feiern mit einer TURN-Gala, für die wir bisher viele spontane Zusagen der Besten aus Essen bekommen haben. Die Gala steht.

**Sie steigt Samstag, 03.11.2018,
SH Haedenkampstraße 72 - 16:30 Uhr**

**Die „CHARITY“ ist euer Part!
Öffnet das Herz und die Portmonees!**

Herbstfest Ati/Atu am 03. Okt. 2018

im Kolpinghaus Altenessen

Adventfahrt Ati/Atu am 15. Dez. 2018

nach Stadtlohn

Infos und Anmeldung:
Manfred Schneider, Hirsestr. 6, 45356 Essen
Tel.: 0201-66 24 82

Ausbildungen und Fortbildungen 2. Halbjahr 2018

DRUMS ALIVE®-INSTRUCTOR

A 2018-92008:

(15 LE) Drums Alive® ist ein neuer Trend im Group-Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus.

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Inhalte: Modellstunden | Grundpositionen und Basisschläge | Theoretische Hintergründe | Rhythmusschulung | Drums Alive® unterrichten.

Anerkennung: Zertifikat „Drums Alive®-Instructor“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

Voraussetzung:

Basismodul Gesundheitstraining oder TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

Verlängerung für: TR/ÜL-C

- **Termine:** 29./30.09.18
Sa 10 - 18 | So 9 - 14.30 Uhr
- **Ort:** SGQZ Essen-Haarzopf
- **Leitung:** Frauke Winkler, DTB
- **Preis:** 195 € mit VE/GymCard (250 €)*
195 € GET-Mitglieder

DTB - RÜCKENTRAINERIN

A 2018-95502:

(25 LE) Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen.

Innerhalb dieser Ausbildung wird das Kurskonzept „Rücken-Aktiv“ vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist. Das Konzept „Rücken-Aktiv“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Moderne Einflüsse auf die Rückenschulung bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung.

Anerkennung:

Zertifikat „DTB-Rückentrainer“ und Zertifikat über die Schulung im anerkannten Rücken-Kursprogramm „Rücken-Aktiv“. Verlängerung

ERSTE HILFE IM SPORT

F 2018-23875: Fortbildung Sport

(9 LE) 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.

DTB – KURSLEITERIN STRESSBEWÄLTIGUNG

A 2018-95501:

(25 LE) In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können. Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

Inhalte: Was ist Stress? | Physiologische und psychophysiologische Reaktionen | Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist | Umsetzung im Alltag | Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/ Personal Trainings | Modellstunden.

Anerkennung: Zertifikat

Voraussetzung: Basismodul Gesundheitstraining, TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 05.-07.10.18
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder

des Zertifikates: alle 2 Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB).

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ Profil „Haltung und Bewegung“ oder abgeschlossenes Sportstudium mit Schwerpunkt Gesundheitssport oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 30.11.-02.12.18
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** R. Kullmann Bragulla, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder

GESUNDHEITSFÖRDERNDES KINDERTURNEN

F 2018-24001:

(15 LE) Dieser Lehrgang vermittelt Methoden und Spielideen, wie die Motorik von Kindern zielführend verbessert, sowie die Haltung gestärkt und die Wahrnehmung unter zur Hilfenahme von Klein- und Großgeräten freudvoll geschult werden können.

Es werden Handreichungen gegeben, wie im Bereich des gesundheitsfördernden Kinderturnens hinsichtlich eines aktiven Haltungsaufbaus muskuläre Dysbalancen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen durch spezielle Übungen ausgeglichen werden können. Außerdem wird aufgezeigt, wie Stress- und Frustrationstoleranz, sowie affektive Spannungsregulation durch das gezielte Einsetzen motorischer Grundfähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen, Drehen um alle Körperachsen verbessert werden kann.

Voraussetzung: Basismodul Gesundheitstraining, TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** 08./09.12.18
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 65 € mit VE/GymCard (100 €)*
55 € GET-Mitglieder

4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung

F 2018-92007:

(15 LE) Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können.

Inhalte: Stabilisationstraining - Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen? | Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen - Wie trainiere ich den Körperkern? | Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte | Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken | Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten

Anerkennung: Zertifikat. **Voraussetzung:** Basismodul Gesundheitstraining, TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** 15./16.12.18
Sa + So: 9 - 16 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)*
160 € GET-Mitglieder

* 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

Turnen in Essen

Breitensport - Leistungssport - Sport für Alle

Vom Kleinkinderturnen bis zum Seniorensport - die Essener Turnvereine halten für „Klein“ und „Groß“ Sport- und Bewegungsmöglichkeiten bereit. Wem es neben der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel und dem Spaß am Sport darüber hinaus auch um sportliche Erfolge geht, der kann in den Vereinen auch leistungsorientiert sportlich aktiv sein. Essens Turnerinnen und Turner zeigen auf Wettkämpfen immer wieder herausragende Leistungen.

Dass man das Turnen in jedem Altersabschnitt im Fokus hat, zeigt die Gemeinschaft Essener Turnvereine auch beim Ausrichten von Wettkämpfen. Mit dem Pre-Olympic-Youth-Cup (POYC), den die GET im März in der Essener Haedenkamphalle ausrichtete, unterstrich der Verband sein großes Engagement im Bereich des Kinder- und Jugendturnens. Mit den Deutschen Seniorenmeisterschaften im Gerätturnen, ausgerichtet im Mai vom TV Kupferdreh in selbiger Halle, das im Seniorensport.

ph

Deutsche Seniorenmeisterschaften Gerätturnen

ANDRÉ SAUERBORN WIRD VIZEMEISTER

Am 5. und 6. Mai hat der TV Kupferdreh in der Haedenkamphalle erstmals in Essen die deutschen Seniorenmeisterschaften im Gerätturnen ausgerichtet. Über 250 Starter gingen in Altersklassen ab 30 bis 85 Jahre und älter an den Start. Der älteste Teilnehmer war Alfons Klein aus dem Saarland mit 85 Jahren.

Aus Essen waren je zwei Turnerinnen und Turner am Start.

Andre Sauerborn vom Turnerbund Altendorf gelang es dabei sogar, eine Medaille in Essen zu halten. In der Altersklasse 30 – 35 wurde er mit 65,95 Punkten zweiter. Besser war nur Ivan Sommer, in jugendlichen Zeiten noch sein Teamkollege in der KTV Ruhr-West in Essen, heute allerdings umgezogen nach Schwaben.

Vom Ausrichter TV Kupferdreh ging Michael Alfermann an die Geräte. Nach einem 14. Platz im letzten Jahr konnte er sich dieses Jahr über einen 7. mit 52,65 Punkten in der Altersklasse 35 – 39 freuen. Sieger wurde Eugen Spiridonov überlegen mit 73,55 Punkten. Für den 10. besten



André Sauerborn (rechts), Ivan Sommer

Mehrkämpfer der Welt im Jahr 2005 aber durchaus angemessen.

Bei den Frauen stellte die MTG Horst die beiden Essener Teilnehmerinnen. Die Geschwister Nicole und Melanie Müller turnten in der Altersklasse 35 – 39. Nicole wurde mit 47,45 Punkten 10., Melanie erreichte mit 47,05 Punkten Platz 11.

Rhönrad Weltmeisterschaft 2018 (dazu auch Rauf und Runter)

DREI BRONZEMEDAILLEN FÜR HEISINGER TURNER BEI DER WM 2018



Svea Hüning

Die SG Heisingen war bei der Rhönrad-WM in der Schweiz mit der Teilnahme von vier Aktiven - Svea Hüning (Cyr-Wheel), Tami Süßelbeck (Jugendturnerin Rhönrad), Yanneck Gabriel und Philipp Remy (Jugendturner Rhönrad) -, drei Kampfrichter/innen und Stefanie Jochem als Nationaltrainerin schon sehr erfolgreich. Mit dem Gewinn von drei BronzemedailLEN und 4., 5. und 6. Plätzen setzte sie diesen Erfolg noch weiter fort.

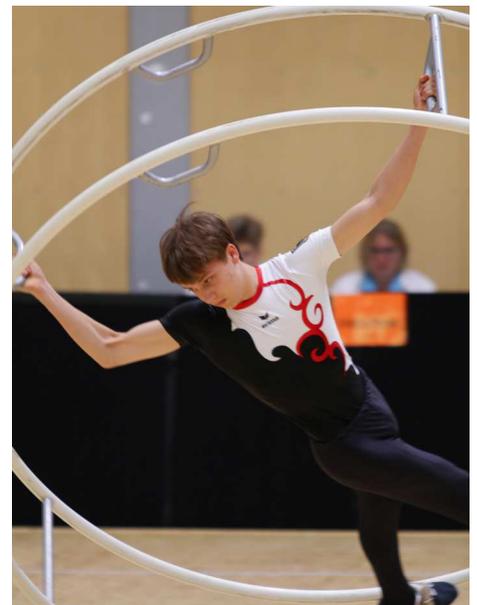
Die Doppelweltmeisterin Svea Hüning erturnte nach ihrer Babypause und dem Abschluss des Medizinstudiums die Bronzemedaille im Mehrkampf in der Disziplin Cyr-Wheel und eine weitere Bronzemedaille im Finale Cyr-Wheel.

Philipp Remy belegte den 4. und Yanneck Gabriel den 5. Platz im Rhönrad-Mehrkampf. Aufgrund der guten Einzelleistungen in den drei unterschiedlichen Disziplinen startete Philipp Remy noch im Spirale-Finale und gewann dort dann eine Bronzemedaille.

Yanneck Gabriel startete gleich in zwei Finals; im Sprung-Finale belegte er den 4. Platz und im Gerade-Finale den 5. Platz.

Auch die Heisinger Jugendturnerin Tami Süßelbeck turnte einen optimalen Wettkampf. In einem Feld von 38 Turnerinnen aus 10 Nationen, belegte sie den hervorragenden 6. Platz im Rhönrad-Mehrkampf.

Drei Essener Kampfrichter/innen haben für Deutschland gewertet: Claudia Rohde als



Philipp Remy

Kampfrichterin im Rhönradturnen, Andrea Parche im Cyr-Wheel und Philipp Remy als Kampfrichter und Cyr-Wheel Beauftragter.

* 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

