

Termine November + Dezember 2024

09.11.	MA-Stadtmeisterschaften GTw Pflicht AK 7, AK 13, AK 15, AK offen und Kür AK 11, AK offen WK-Beginn: 10.05 Uhr	SH Haedenkampstr.
10.11.	MA-Stadtmeisterschaften GTw Pflicht AK 9, AK 11 WK-Beginn: 10.05 Uhr	SH Haedenkampstr.
16.11.	RTB Landesfinale-P MA GTm WK-Beginn: 11.00 Uhr & 2. BL Nord DTL GTm 7. WK GymTeam METROPOLE RUHR : KTV Obere Lahn WK-Beginn: 18.00 Uhr	SH Haedenkampstr.
16.-17.11. 10.00 h 17.11.	AROHA®-Instructor NRW Talentmeisterschaften GTm WK-Beginn: 14.00 Uhr	TH Theodor Goldschmidt RS SH Haedenkampstr.
23.11. 10.00 h	Calisthenics	TH Theodor Goldschmidt RS
23.11. 09.00 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
30.11. 09.00 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
30.11. 10.00 h	10x10 = 100 Übungen für deine Übungsstunde	TH Theodor Goldschmidt RS
01.12. 09.00 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul	TH GE Bockmühle
01.12. 10.00 h	HIDT High Intensiv Dumbbell Training	SGZ TV Bredeneby
23.12.	Beginn der Weihnachtsferien	NRW
Januar 2025		
02.-06.01. 09.00 h	ÜL C Aufbaumodul Breitensport	TH GE Bockmühle
11.-12.01. 09.00 h	Kinder und Jugendliche	
18.-19.01. 09.00 h		



FISU
WORLD
UNIVERSITY
GAMES
SUMMER

16.-27. Juli 2025 - Welthochschulspiele in Bochum, Duisburg, Essen (RSG, GTm), Mülheim an der Ruhr; Hagen und Berlin.
<https://rhineruhr2025.com/de>

Lehrgangsplan 2025 - in dieser Ausgabe!

↑ Rauf und Runter ↓

Vereinsrat 2024 Vorsitzende der Vereine & GET – Vorstand

Die Vereinsrat-Sitzung war erfreulich gut besucht mit 15 Turnvereinen: TB-E-Altendorf, TV Bredeneby, TVE Burgaltendorf, TV Cronenberg, TSG Helene, SG Heisingen, Kettwiger Sportverein, MTG Horst, SGV Skigilde, Tosan Essen, TUSEM, TSV Viktoria Mülheim und die Themen waren für die Vereinsvertreter*innen und den Vorstand sehr informativ.

Nach der Begrüßung durch unseren Vorsitzenden Ulrich Gaißmayer und der Gedenkminute an die Ehrenpräsidentin des RTB, Cilly Knaust gab er das Wort an Sabrina Penkowski und Burkhard Schröder für die neuesten Informationen der Sport Jugend Essen zum Thema OGS.

Das wird für Turnvereine interessant!
Ab 2026 haben Eltern Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz für ihre Kinder. Dann werden von der Sport Jugend Essen über die jetzt betreuten Grundschulen viele neue ÜL*innen/Betreuer*innen für Bewegungsgruppen benötigt. Über eine Kooperation Schule-Verein könnte man möglicherweise auch an bisher noch nicht „frei gegebene“ Turnhallenzeiten kommen. Das Projekt betreut Sabrina Penkowski, bei Fragen dazu kann man sich gerne an sie wenden.

Zum Bericht des Vorstands gab es die Frage, ob die GET nicht Lehrmaßnahmen für das Trampolinturnen anbieten könne. Auch die umliegenden Turnverbände würden darüber klagen, dass es bei vielen Vereinen daran mangelt. Wir werden uns sofort darum kümmern, Anfang nächsten Jahres den DTB Basisschein Trampolinturnen durchzuführen.

Für die vorgelegte Haushaltsplanung 2025 gab es Lob für unseren Kassenwart Uli Braß und einstimmige Annahme.

Die Mitgliederversammlung 2025 findet statt

**Do 06.03.25, 19 h, Haus des Sports
SAVE THE DATE**

gege

Ausbildungen 2025

SPORTHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2025-97040:

(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 selbständig 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 Gerätelandschaft 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 vier Jahre als Basismodul anerkannt.

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

- **Termine:** 06./07.09.25 & 13./14.09.25 & 20./21.09.25
Sa + So: 9 - 18 Uhr
Mitarbeit beim Weltkindertag am So, 21.09.22, 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 Breitensport Kinder und Jugendliche

Basismodul (30 LE) - die solide Basis



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.

Aufbaumodul Breitensport Kinder und Jugendliche (90 LE)

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.

ÜL C/TRAINER C/JL BASISMODUL

Basismodul A 2025-97200

- **Termine:** 12.-14.04.25
Sa - Mo: 9 - 18 Uhr

Basismodul A 2025-97201

- **Termine:** 03.-05.10.25
Fr - So: 9 - 18 Uhr

Beide:

- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 200 €, 120 € mit QZ BEMO-Empf. 75 € GET-Mitglieder

ÜL-C AUFBAUMODUL BREITENSPORT KINDER UND JUGENDLICHE

Aufbaumodul A 2025-97210

- **Termine:** 02.-06.01.25, Do - Mo: 9-18 Uhr
11./12.01.25 & 18./19.01.25
tgl. 9 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 540 €, 340 € mit QZ BEMO-Empf. 200 € GET-Mitglieder

Aufbaumodul A 2025-97211

- **Termine:** 15.-17.04.25, Die-Do: 9-18 Uhr
22.-27.04.25, Die-So: 9-18 Uhr

Aufbaumodul A 2025-97212

- **Termine:** 18.-26.10.25, tgl. 9-18 Uhr

Beide:

- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 540 €, 340 € mit QZ BEMO-Empf. 225 € GET-Mitglieder

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

Fortbildungen 2025 - 1. Lizenzstufe

AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

F 2025-97720:

(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 Lehrgangsbücher enthält die dafür speziell gemixte Musik, ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

Zielgruppe: ÜL, Trainer und Sportfachkräfte, die AROHA® als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in Angebote integrieren möchten.

Abschluss: Zertifikat AROHA®-Instructor.

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

Verlängerung für: TR/ÜL C

■ **Termine:** 15./16.03.25
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr

Beide:

■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
■ **Leitung:** Simone Müller, DTB

KAHA®-INSTRUCTOR

F 2025-97311:

(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 abrufbar ist.

Abschluss: Zertifikat KAHA®-Instructor.

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

Verlängerung für: TR/ÜL C

■ **Termine:** 08./09.11.25
Sa 10 - 18 | So 9 - 15 Uhr

■ **Preis:** 260 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 205 €
*GymCard-Frühherrabatt bis 28.02.25: 10 €
GET-Mitglieder 175 €

Fortsetzung Verlängerung der 1. Lizenzstufe: Seite 4 + 5 !!

LEHRGÄNGE 2024 - WIR HABEN NOCH PLÄTZE FREI!

AROHA®-INSTRUCTOR

FQ 2024-97721 (15 LE):

■ **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 €
GET-Mitglieder 160 €

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2024-97362 (8 LE):

■ **Termin:** Sa 23.11.24, 10 - 17 Uhr
■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
■ **Leitung:** Christopher Warner, GET
■ **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 40 €

10x10 = 100 ÜBUNGEN FÜR DEINE ÜBUNGSSTUNDE

F 2024-97332 (8 LE):

■ **Termin:** Sa 30.11.24, 10 - 17 Uhr
■ **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
■ **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
■ **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 40 €

HIDT HIGH INTENSIV DUMBBELL TRAINING

F 2024-97363 (8 LE):

■ **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 €
GET-Mitglieder 40 €

Weltkindertag

GESPIELT, GETURNT UND SPAß GEHABT

GET Spiel- und Mitmachaktionen am Weltkindertag im Grugapark Essen

Sich mal wieder so richtig austoben; am 22. September strömten zahlreiche Familien in den Grugapark Essen und nutzten bei Sonnenschein und milden Temperaturen die Möglichkeit dazu: Der Weltkindertag wurde an diesem Sonntag im Park gefeiert und die GET war mit Spiel- und Mitmachaktionen auf der Kranichwiese dabei.

Wie in jedem Jahr führte ein Spielepass zu den Spielstationen, bei denen man entweder allein oder gemeinsam aktiv war.

Teamspirit war beim Schubkarrenrennen gefragt; auch wenn der abverlangte körperliche Einsatz unterschiedlich verteilt war - ans Ziel gelangen konnte man nur gemeinsam. Auch beim Trockenskiern war man auf die Mitarbeit seines Partners angewiesen während das Pedalo sich auch gut alleine fahren ließ.

Beim Sackhüpfen wetteiferten die kleinen und großen Weltkindertagbesucher gegeneinander; auf der Jonglierfläche probierten sich die angehenden Artisten an „Artistik und Jonglage“ - Seite an Seite.

Wer mochte ließ beim Handstand- und Purzelbaum TÜV die Ausführung selbiger überprüfen oder man testete seine Geschicklichkeit beim Eierlaufen – allein oder gemeinsam.



Auf der Slackline versuchten Anfänger auf dieser zu stehen; Fortgeschrittene balancierten bereits vorwärts darauf.

Spaß brachte auch das Begehen des Barfußpfades auf blanken Fußsohlen - bei kitzeligem Untergrund!

Die GET bedankt sich herzlich für das Engagement und die Mitarbeit bei der Vorbereitung und Durchführung der GET Spiel- und Mitmachaktionen auf der Kranichwiese bei den Übungsleiter*innen, angehenden Sporthelfer*innen und bei allen, die auf die ein oder andere Art und Weise unterstützend dabei waren.



Fortbildungen 2025 - 1. Lizenzstufe

ERLEBNISRAUM SPORTHALLE IM KINDERTURNEN UND ELTERN-KIND-TURNEN

F 2025-97310:

(15 LE) Das Kinderturnen leistet einen wichtigen Beitrag für die körperliche Entwicklung im sogenannten „motorischen Lernalter“. Beim Kinderturnen entfalten die Kinder elementare Bewegungsfertigkeiten bei gleichzeitiger Schulung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten. Diese gilt es als Übungsleiter*in individuell und zielgruppengerecht zu fördern.

In der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden ein großes Repertoire an Spielen mit unterschiedlichen Zielsetzungen, Bewegungslandschaften- und geschichten, turnerischen Basiselementen und vieles mehr.

Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernen Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund. Durch Nachahmen und Ausprobieren erleben die Kinder bei Fingerspielen, Bewegungsliedern, kleinen, altersgerechten Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften die Welt der Turnhalle.

- **Termin:** 22./23.02.25
Sa 9 - 18 | So 9 - 13.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 145 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 95 €
70 € GET-Mitglieder 75 €

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

Grundausbildung

(9 LE) In dieser Fortbildung werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen vertieft. Die klassischen Themen der Ersten Hilfe, wie zum Beispiel die Herz-Lungen-Wiederbelebung, werden ebenfalls besprochen.

Dieser Lehrgang ersetzt keine Erste-Hilfe-Ausbildung bzw. Erst-Helfer*innen-Ausbildung. Er dient als Vertiefung und Auffrischung der Inhalte zum Thema Erste Hilfe und kann als Nachweis für den Erwerb der ÜL-Lizenz eingereicht werden.

Hinweis:

Diese Lehrgänge werden nicht als Lizenzverlängerung einer ÜL-C Lizenz des RTB anerkannt.

F 2025-97327:

- **Termin:** Sa 01.03.25, 8.30 - 16.30 Uhr

F 2025-97329:

- **Termin:** Sa 11.10.25, 8.30 - 16.30 Uhr

Beide

- **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 €

FASZIO® FIT

Kommuniziere mit der Faszie und lerne die FASZIO®-Sprache für natürliche Mobilität, funktionale Leistungsfähigkeit, ausdrucksstarke Bewegungsfreude, nachhaltige Rehabilitation und vitale Gesundheit!

F 2025-97328:

(8 LE) FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung und Interventionen entsprechend der Anforderungen des 21. Jahrhunderts um. Dafür braucht es abwechslungsreiche, mehrdirektionale Impulse für die Gesunderhaltung aller Körpersysteme und die psychische Resilienz eines Menschen. Fasziell ausgerichtete Interventionstechniken unterstützen das Ziel eines geschmeidigen, reibungslosen und vitalen Bewegungsablaufes, um alltäglichen und unvorhergesehenen Anforderungen gewachsen zu sein. Raus aus der Komfortzone und zurück zu den Wurzeln natürlicher Bewegungsfreude und Trainingsvielfalt.

Das Konzept basiert auf den 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung der Faszie. Es bezieht ebenso den Einfluss des Lebensstils, emotionale Zusammenhänge und therapeutische Möglichkeiten mit ein. Mit diesem umfassenden System werden alle Funktionen der Faszie nachhaltig gesund, resilient und vital gehalten. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver. Je stärker die Impulse gesetzt werden, desto größer der Leistungszuwachs.

- **Termin:** So 09.03.25, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Heike Oellerich, Team Faszio Fit
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 45 €

2. Bundesliga Nord DTL Gerätturnen Männer

LETZTER HEIMWETTKAMPF DER SAISON FÜR DAS GYMTEAM



Samstag, 16. Nov. 2024
SH Haedenkampstraße 72
45143 Essen

GymTeam Metropole Ruhr vs KTV Obere Lahn
WK-Beginn: 18.00 Uhr

Die Siegesserie des GymTeams wurde von dem MTV Ludwigsburg am 26.10. unterbrochen. Die „jungen Wilden“ um Trainer Jozsef Kakuk mussten die Tabellenführung an die Turner aus Ludwigsburg abgeben und liegen nach dem 5. Wettkampftag auf dem zweiten Tabellenplatz.

Wir freuen uns auf einen spannenden Wettkampf..

.. und hoffen auf zahlreiche Turn-Fans vor Ort !!!

Fortsetzung Verlängerung der 1. Lizenzstufe: Seite 5!

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

Fortbildungen 2025 - 1. Lizenzstufe

DTB - KURSLEITERIN KIDS IN ACTION

Das Fitness-Programm für Kinder im Alter von 6-10 bzw. 11-13 Jahre

F 2025-97312:

(25 LE) Spannende, schnell nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout sind Inhalte dieses Fitness-Programms für Kinder. „Kids in Action“ holt das Fitnessstudio in die Turnhalle, egal ob im Verein oder in der Schule.

Die Stundenbilder von „Kids in Action“ stellen eine sinnvolle und attraktive Möglichkeit dar, körperliche Anstrengung durch ein spaßvolles Erleben positiv zu konditionieren. Sie dienen der vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen.

Der Lehrgang vermittelt wichtiges Know-how zum Unterrichten eines kindgerechten Fitnesstrainings (altersgruppengestaffelt).

Abschluss: Zertifikat „DTB-KursleiterIn Kids in Action“.

- **Termine:** 14.-16.03.25
Fr 14 - 19 | Sa 9 - 18 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Kirsten Riedel, DTB Akademie
- **Preis:** 275 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 220 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.25: 10 €
GET-Mitglieder 180 €

AROHA® NEWS & UPDATE

F 2025-97740:

(8 LE) Dieses Modul gibt dem Teilnehmer die Möglichkeit, sehr praxisnah Verbesserungen an der Technik vorzunehmen und weiterführende Fertigkeiten in den Bereichen Anweisungen und Methodik zu erlangen.

Die Themenbereiche sind folgende:

Masterclass | Übungen zur Verbesserung der Technik | Übungen zum frühzeitigen und visuellen/ verbalen Anweisen | Variationen für den Choreographieaufbau | Dauer 1 Tag mit insgesamt 6 Stunden + 1 Stunde Pause, Minimale Teilnehmerzahl 10.

Der Teilnehmer hat nach dem Ausbildungstag den Status AROHA® TRAINER erreicht und erhält dafür eine internationale Urkunde.

Voraussetzung: AROHA®-Instructor

- **Termin:** Sa 30.03.25, 10 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
- **Preis:** 109 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 99 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.25: 5 €
GET-Mitglieder 65 €

DTB - KURSLEITERIN 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 rhythmische Bewegungen auf Musik stehen im Vordergrund.

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 Country-orientierten 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.

Abschluss: Zertifikat „DTB-KursleiterIn Fit mit LineDance“.

- **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 €

WIRBELSÄULE IM FOKUS

Schulter und Nacken

FQ 2025-97330:

(8 LE) Die Schulter bietet in der Wirbelsäulengymnastik eine Vielzahl von Bewegungs-ideen und -möglichkeiten. Zum einen soll sie beweglich und mobil sein, zum anderen muss sie kraftvoll stützen oder heben können. Zusammen mit dem Nacken und den 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.

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 €

KAHA® UPDATE

Modul: Fortbildung 2 (TRAINER TWO)

F 2025-97331:

(8 LE) Nach der Grundausbildung kannst Du entweder die Fortbildung 1 oder 2 oder beide Tage besuchen, d.h., dass Trainer One nicht vor Trainer Two abgeschlossen werden muss. In beiden Fortbildungen bekommst Du jeweils vier neue vorchoreographierte Tracks, die in klarer Struktur und überwiegend in

Partnerarbeit trainiert werden. Dabei bilden auch ein Techniktraining und trainingswissenschaftliche Hintergründe einen Schwerpunkt.

Der Teilnehmer hat nach dem Ausbildungstag den Status KAHA® TRAINER erreicht und erhält dafür eine internationale Urkunde.

Voraussetzung: KAHA®-Instructor

- **Termin:** Sa 30.08.25, 10 - 18 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Simone Müller, AROHA®Akademie
- **Preis:** 120 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 120 €
*GymCard-Frühhucherrabatt bis 28.02.25: 5 €
GET-Mitglieder 65 €

An einem Wochenende die C-Lizenz verlängern

BEWEGT IN KRAFT UND KOORDINATION

F 2025-97332:

(8 LE) Ein ganzheitliches Konzept, dass rhythmisch dynamische Moves mit kraftvollen und koordinativen Elementen verbindet.

Mit BIKK Moves kann jedes Training abwechslungsreich gestaltet werden. Da die einzelnen Bewegungsabläufe sich wie einzelne Module verbinden lassen, kann nach Lust und Laune variiert werden. Ein Workout das für (fast) jede Zielgruppe geeignet ist.

- **Termin:** Sa 20.09.25, 10 - 18 Uhr

ACHTSAM IN KRAFT UND KOORDINATION

F 2025-97334:

(8 LE) In diesem Lehrgang werden viele alltagstaugliche Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit vermittelt. Der besondere Fokus liegt dabei darauf, Achtsamkeit in Bewegung einzuüben. Gestärkt werden durch die kontrollierten Bewegungsabläufe die Haltung, das Herz-Kreislauf-System, sowie Beweglichkeit und Koordination.

- **Termin:** So 21.09.25, 9 - 16 Uhr
Beide:
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 95 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard 60 €
GET-Mitglieder 45 €

FISCHE SCHWIMMEN - VÖGEL FLIEGEN - KINDER TURNEN!

F 2025-97333:

(15 LE) Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. **Kinderturnen ist DIE motorische Grundlagenausbildung für Kinder.**

- **Termin:** 22./23.02.25
Sa 9 - 18 | So 9 - 13.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, I. Weyers
- **Preis:** 145 €
mit QZ BEMO-Empf./GymCard* 95 €
70 € GET-Mitglieder 75 €