

Termine 1. Quartal 2019

13.01.	10.00 h	GET - Neujahrs-Special Rundum fit, gestärkt und entspannt ins neue Jahr - mit unzähligen Ideen für jede Übungsstunde	TH T. Goldschmidt RS
26.-27.01.	13.30 h	Sonderfortbildung „Ältere“	TH T. Goldschmidt RS
26.01.	17.00 h	Feuerwerk der Turnkunst - Connected Tournee 2019, 17 Uhr 20% Ermäßigung gibt es für beide Termine für RTB-Mitglieder (Rabatt-Code: RTB-Rabatt), für GymCard-Inhaber (GymCard-Nr. angeben). Buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de .	Düsseldorf ISS DOME
27.01.	16.00 h	Feuerwerk der Turnkunst - Connected Tournee 2019, 16 Uhr	Köln LANXESS Arena
01.02.		RTZ 3/2019 Redaktionsschluss	
02.02.	10.00 h	Bodyworkout Variationen	TH Haus des Sports
03.02.	10.00 h	Aerobic – Back to the roots	TH Haus des Sports
16.02.	08.30 h	Erste Hilfe Grundausbildung Sport	DRK - Hachestraße 32
16.02.		Stadtmeisterschaften RSG SH Bertha-von-Suttner RS	
01.03.		RTZ 4/2019 Redaktionsschluss	
03.03.		GET-Meisterschaften Gymnastik K-Übungen	SH Kupferdreh
09.03.		RTB Meisterschaften Trampolinturnen	SH Bergeborbeck
09.03.	14.00 h	Rheinlandliga GTm (OL) 1. WK KTV Ruhr-West : WWK Verlautenheide / Burtsch.	LLStP Mülheim
13.03.	19.00 h	GET Mitgliederversammlung	Haus des Sports
17.03.	10.00 h	Yoga im Gesundheitssport	TH Haus des Sports
22.-24.03.	15.00 h	DTB - KursleiterIn Entspannungstechniken	TH Haus des Sports
23.03.		Landesliga Wettkampf Trampolinturnen	SH Bergeborbeck
24.03.	09.30 h	RTB-Cup Gymnastik	SH Kupferdreh

↑ Rauf und Runter ↓

BLICK ZURÜCK AUF 2018

Bei der letzten Vorstandssitzung in 2018 zog der Geschäftsführer eine überaus positive Bilanz für das vergangene Jahr, die wir zum Jahresbeginn hier im TEE mit großer Freude verbreiten möchten.

Januar: Kinderturn~Börse begeistert weit mehr als 1.000 Aktive für „Turnen, Tollen Toben“. Wer es sportlich drauf hat, traut sich an das „Kinderturn-Abzeichen für Alle“.

Februar: Die Mitglieder-Versammlung beschließt eine neu strukturierte Satzung.

März: Der Pre-Olympic-Youth-Cup ist DAS Wettkampf-Ereignis des Jahres.

April: An den Jahrgangsmesterschaften GTw beteiligen sich 251 Turnerinnen.

Mai: 7 Heisinger*innen gehören zum DTB-Team bei der WM Rhönradturnen. André Sauerborn wird Vizemeister bei den DTB-Seniorenmeisterschaften, ausgerichtet vom TV Kupferdreh.

Juni: Bei den DJM Rhönradturnen steigen die Jugendlichen von der ausrichtenden SG Heisingen 10x aufs Treppchen.

Juli/August: Die GET lädt ein zu aktiven Ferienspatz-Wochen im Grugapark.

September: Die GET ist wieder dabei im Grugapark beim Weltkindertag – Spiel-Stationen für Eltern-Kind, „Kinderturn-Abzeichen für Alle“ und 2.699 Purzelbäume für den DTJ-Weltrekord-Versuch.

Oktober: Hans-Jürgen Michels –„Pingo“– wird nach 40 Jahren Einsatz für das Trampolinturnen herzlich verabschiedet. Isabella Weyers und Gudrun Immekus-Braß bedanken sich bei ihm für die GET!

November: „Turner turnen für Turner“ bei der CHARITY-TURN-GALA zugunsten der Rhönradturner im DTB-WM-Team, die für Anreise- und Hotel-Kosten selbst aufkommen mussten. Die GET bittet um Hilfe und stößt überall auf positive Resonanz mit dem Erfolg, dass der Eigenanteil für unsere WM-Aktiven von 770 € auf 80 € gesenkt werden konnte.

**Ein herzliches Dankeschön
an alle auf allen Ebenen, denen
wir diese tolle Bilanz verdanken ...
... verbunden mit der Bitte
an wirklich ALLE: MACHT MIT!**

Auf ein Neues im neuen Jahr!

gege

TURNEN!
GERÄTTURNEN

**Internationaler
Pre-Olympic-Youth-Cup 2019
und
RTB-Pokal 2019, Quali. DTB-Pokal**

06. und 07. April 2019

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

Veranstalter: RTB / Ausrichter: GET

Ausbildungen

C-Lizenz Kompaktausbildung

BREITENSPORT - AUFBAUMODUL KINDER UND JUGENDLICHE

- Komplette in den Osterferien!
- Nur zusammen buchbar!



A 2019-91000 Basismodul (30 LE):

Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbau- modul (A 2019-91300) 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 2019-91300 Aufbau- modul (90 LE):

Zielgruppe sind VereinsmitarbeiterInnen, die Kinder- oder Jugendgruppen sportlich betreuen wollen. Die sportbezogene Kinder- und Jugendarbeit fordert von den ÜbungsleiterInnen 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: Modelle der Gesundheitsförderung durch Sport bei Kindern und Jugendlichen | Vertiefung: Anatomie und Physiologie | Erleben, Planen und Durchführen von gesundheitssportorientierten Breitensportstunden | Belastungsdosierung und Differenzierung | Sport- und Entwicklungspsychologie | Bedeutung für den Umgang mit Jugendlichen | Sportpädagogik und -didaktik | Jugendkultur - HipHop | Großgeräte / Bewegungslandschaften | Rechtskunde | Vielfalt des Turnens und ihre Turnspiele.

Voraussetzung: Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

Basismodul

- **Termine:** 13.-15.04.19
Sa 13.30 - 18.30 | So + Mo 9 - 18.30 Uhr
- **Preis:** 90 € mit VE / 155 € ohne
65 € GET-Mitglieder

Aufbaumodul

- **Termine:** 16.-18.04.19 &
23.-28.04.19 &
täglich 9 - 18 Uhr
- **Preis:** 270 € mit VE / 450 € ohne
190 € GET-Mitglieder

Beide:

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

DTB - KURSLEITERIN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

A 2019-95501:

(25 LE) Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung.

Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

Im Vordergrund stehen nachstehende Aspekte:

Was ist Entspannung? | Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele) | Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga | Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m. | Kurzentspannungstechniken | Anleitung von Entspannungsübungen | Planung und Durchführung eines Entspannungskurses | Modellstunden | Transfer in den Alltag.

Abschluss:

Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken“; dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung:

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung.

Verlängerung für:

TR/ÜL C sowie ÜL B

- **Termine:** 22.-24.03.19
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard / 247 € ohne
170 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt:
15 €, bis 28.02.19

Verbandssitzung

GET MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2019

Termin: Mittwoch, 13. März 2019
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Haus des Sports
Planckstr. 42, 45147 Essen

Tagesordnung

ERÖFFNUNG

Begrüßung / Grußworte / Ehrungen

1. Regularien

- Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung
- Wahl des Protokollführers
- Bekanntgabe der Delegiertenzahlen
- Genehmigung des Protokolls MV 2018

2. Berichte und Aussprache

3. Jahresabschluss 2018

4. Bericht der Kassenprüfer & Entlastung des Vorstands

5. Wahlen

- Vorstand
- 1 Kassenprüfer

6. Bekanntgabe der vom Vorstand berufenen Fachwart*innen

7. Haushaltsvoranschlag 2019

8. Anträge

9. Programm 2019

10. Anfragen und Mitteilungen

Ulrich Gaißmayer,
Vorsitzender

SONDERFORTBILDUNG „ÄLTERE“

Diese Fortbildung richtet sich speziell an langgediente ÜL, die ausschließlich ältere Teilnehmer in ihren Gruppen betreuen.

(15 LE) Es werden Maßnahmen und Methoden vermittelt, die speziell einer Zielgruppe 60+ gerecht werden, die verstärkt Trainingsreize braucht, die sie fordern, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und um fit für den Alltag zu bleiben. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In dieser 2-tägigen Fortbildung werden genau diese alltagsrelevanten Aspekte in spezifische alters- und anforderungsgerechte Bewegungsangebote für die Zielgruppe umgesetzt.

- **Verlängerung für:** TR/ÜL C
- **Termine:** 26./27.01.19
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH T. Goldschmidt RS
- **Leitung:** I. Weyers, GET
- **Preis:** 65 € mit VE / 55 € GET-Mitglieder

Fortbildungen

GET - NEUJAHR-SPECIAL

Rundum fit, gestärkt und entspannt ins neue Jahr - mit unzähligen Ideen für jede Übungsstunde

F 2019-92207:

(8 LE) Der Zusammenhang zwischen sportlichen Aktivitäten und dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden ist seit langem unbestritten. Sowohl die physischen, als auch die psychosozialen Ressourcen werden durch ein strukturiertes, auf die Zielgruppe abgestimmtes Training gestärkt.

Diese Fortbildung vermittelt Ideen, die wichtigen motorischen Fertigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Dehn- und Entspannungsfähigkeit zu fördern. An vielen Beispielsequenzen werden Anregungen für die Übungsstunde gegeben mit dem Ziel, am Ende des Tages gemeinsam einen Ideenkatalog zusammenzustellen der hilft, gesundheitsfördernde und präventive Übungsstunden im Erwachsenenbereich durchzuführen.

- **Verlängerung für:** TR/ÜL C
- **Termin:** So 13.01.19, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE / 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE

GRUNDAUSBILDUNG SPORT

F 2019-23904:

(9 LE) Seit dem 01.04.2015 wird als Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang Übungsleiter C und Jugendleiter der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein. Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierte, 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 16.02.19, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** DRK - Hachestraße 32, 45127 Essen
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;
Kooperation mit der VBG

An einem Wochenende die ÜL-C Lizenz verlängern !!!

BODYWORKOUT VARIATIONEN

F 2019-92208:

(8 LE) Neben der klassischen Bodyworkout Stunde in Formaten wie Bodyforming, Bauch-Beine-Po, Bodystyling, Fatburner, Bodyconditioning haben sich in den letzten Jahren in neueren Angebotsformaten wie Core Training, Functional Fitness, Pilates, Athletiktraining, Faszientraining etc., neue Übungen, Trainingsformen und Trainingsmethoden entwickelt. Diese bieten sich an, sie in das klassische Bodyworkout einzubinden.

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer z.B. komplexe und dynamische Kräftigungsübungen, Partner-Workouts, intensive Intervallmethoden, Tabatatraining, Functional Training im GroupFitness-Format (Cardio & Kraft), Elemente des Faszialtrainings und vieles mehr kennen. Sie erfahren, wie sich diese Übungen und Methoden in das Bodyworkout einbinden lassen und teilweise seine Struktur verändern.

- **Termin:** Sa 02.02.19, 10 - 17 Uhr

AEROBIC – BACK TO THE ROOTS

F 2019-92209:

(8 LE) Nach wie vor fasziniert Aerobic! So viele Trends, die auf Basis dieser Sportart in den vergangenen Jahren multipliziert wurden. Alle haben eins gemeinsam – sich mit Begeisterung auf Musik zu bewegen.

Aerobic hat sich seit Jahren als Stundenformat mit abwechslungsreicher Musik etabliert und kann auch hervorragend in kleineren Sequenzen in jegliche Fitness-Stunde integriert werden. In diesem Tagesspecial möchten wir Euch zurückführen zu den Basics der Aerobic. Es erwarten Euch einfache Grundschritte, mit guter Technik erlernt, sinnvoll miteinander verbunden, abwechslungsreich unterrichtet mit toller Musik.

Inhalte: Aerobic-Basics – Grundschritte inkl. Techniktraining | Einfache Choreos sowohl für das Warm Up als auch den Cardio-Teil | 8er / 16er / 32er – Charts, Latin, House, 80er-Musik | Abgestuftes Cardio-Training.

- **Termin:** So 03.02.19, 10 - 17 Uhr
beide:
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE / 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

YOGA IM GESUNDHEITSSPORT

F 2019-92210:

(8 LE) Immer deutlicher wird die Botschaft formuliert: Yoga ist für alle da und deshalb sind Yoga-Angebote zurzeit hochaktuell.

Der gesundheitliche Wert von Yoga-Übungen (Asanas) ist unumstritten. Schon einzelne Übungen (Asanas), richtig ausgeführt, können positive Effekte bewirken.

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. All diese Fähigkeiten haben eine große Bedeutung für die persönliche Gesundheit. Selbst auftretende gesundheitliche Probleme wie Nacken-, Schulterbeschwerden, Gelenksbeschwerden können durch Yoga-Asanas positiv beeinflusst werden. 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:** TR/ÜL C
- **Termin:** So 17.03.19, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE / 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder



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

Rheinlandliga 2019 GTm - Mit dem Vizemeister KTV Ruhr-West

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

- 1. Heimwettkampf: (OL)** 09. März 2019 gegen WWK Verlautenheide / Burtsch.
- 2. Heimwettkampf: (OL):** 06. April 2019 gegen TV Eintracht Mützenich 1921

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

Events

CHARITY - TURN - GALA

Turner turnen für Turner

Gleich vier Heisinger Rhönradturner starteten im DTB-Team zur diesjährigen Rhönrad-WM und überraschten mit dem Gewinn von drei Bronzemedailien und hervorragenden Platzierungen. Das löste bei der Gemeinschaft Essener Turnvereine natürlich Begeisterung und Freude aus die nur getrübt wurde durch die finanzielle Belastung für die jugendlichen Sportler, die einen großen Teil der Kosten selbst tragen mussten.



Rhönradturnen ist zwar ein trainingsintensiver echter Spitzensport, aber in Deutschland immer noch nur „Randsportart“ und keine Olympische Sportart. Für die WM-Kosten gibt es also keine öffentlichen Zuschüsse des Bundes. Sie müssen zum größten Teil aus privater Kasse, d.h. von den Teilnehmern selbst aufgebracht werden. Das konnte und wollte die GET nicht hinnehmen. Der Solidaritätsgedanke – einander unterstützen und helfen - ist von jeher unter den Turnern sehr ausgeprägt. So wurde die Idee geboren: „Turner turnen für Turner“ in einer Charity-Gala. Der Erlös dieser Gala sollte dazu beitragen, den Essener WM-Turnern und Turnerinnen die entstandenen Kosten zu erstatten.

Diese Idee überzeugte auch den Essener Oberbürgermeister, der sich spontan bereit erklärte, als Schirmherr die Charity-Turn-Gala der GET zu unterstützen.

Viele Gäste aus Politik und Sport folgten der Einladung, unter ihnen Bürgermeister Rudolf Jelinek, der Ehrenpräsident des Rheinischen Turnerbundes Hans-Jürgen Zacharias, der Vorsitzende des Ausschuss Sport- und Bäderbetriebe Essen Klaus Diekmann, Michael Kurtz - Betriebsleiter SBE, Rainer Marschan - Ausschuss SBE (SPD), Eckhard Spengler – Grugapark Essen, Wolfgang Rohrberg - Geschäftsführer ESPO und die Ehrenmitglieder der GET Kurt Engelmeier und Wolf-Dietrich Huneke. Ihnen und den zahlreichen Zu-



schaubern wurde eine zweistündige, abwechslungsreiche Turn-Show präsentiert.

Nach der Begrüßung durch den GET-Vorsitzenden Ulrich Gaißmayer und den Grußworten des Schirmherren, überbracht von Bürgermeister Rudolf Jelinek, eröffneten die WM-Teilnehmer die Gala mit einer Rhönradvorführung der Extraklasse. Danach zeigten fast 150 Kinder und Jugendliche aus 9 Essener Turnvereinen die ganze bunte Palette des Turnens in Essen. Turnen am Reck und Seitpferd präsentierten die Jungen vom Landesleistungsstützpunkt in Mülheim, Einzelkürren und Showdance der Rhythmischen Sportgymnastik wurden perfekt dargeboten von TV Kupferdreh, TV Cronenberg und ETB Schwarz-Weiß. Artistik stellten die Mädchen vom TB Altendorf 84 vor, DrumsAlive® zeigte eine gemischte Gruppe von der SG Heisingen mit 9 Sitzbällen und der TVE Burgaltendorf überraschte mit einer ganz neuen Hip Hopp-Gruppe die Zuschauer mit „Wakka Wakka“, bevor der Rhönradnachwuchs den ersten Teil vor der Pause beendete.

Im zweiten Teil der Gala ging es aufregend weiter mit 25 Mädchen vom TuS 84/10, die „In acht Minuten um die Welt“ turnten und dabei auch bewundert wurden für blitzschnellen Kostümwechsel. Den letzten Auftritt kündigten die 5 Kupferdreher Mädchen an und zeigten ihren Lieblingstanz „Das Boot“. Daran schloss sich ein großer Aufbau für eine mit Begeisterung aufgenommene Akrobatik-Show „Differences“ des TV Bredeneby an. Mit dieser Nummer ist das Showteam auch schon im DTB beim „Rendezvous



der Besten“ gefeiert worden. Den letzten Höhepunkt zu setzen war wieder den Heisinger Rhönradturnern überlassen und sie meisterten diese Aufgabe mit Bravour.



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