

Termine 1. Quartal 2020

19.01.	09.00 h	ETB-Vereins- Meisterschaften RSG	SH Bertha-von-Suttner RS
25.01.	17.00 h	Feuerwerk der Turnkunst - OPUS Tournee 2020	Düsseldorf ISS DOME
20% Ermäßigung gibt es für beide Termine für RTB-Mitglieder (Rabatt-Code: RTB-Rabatt), für GymCard-Inhaber (GymCard-Nr. angeben). Tickets unter www.feuerwerkderturnkunst.de .			
26.01.	16.00 h	Feuerwerk der Turnkunst - OPUS Tournee 2020	Köln LANXESS Arena
03.02.		RTZ 3/2020 Redaktionsschluss	
05.02.	19.30 h	GET Mitgliederversammlung	Haus des Sports
08.02.	10.00 h	BIKKmoves 1 - bewegt in Kraft und Koordination	TH T. Goldschmidt RS
09.02.	10.00 h	Das "Rücksichtsvolle" Workout	TH T. Goldschmidt RS
15.02.		Stadtmeisterschaften RSG	SH Bertha-von-Suttner RS
21.-23.02.	15.00 h	DTB - KursleiterIn Entspannungstechniken	TH Haus des Sports
22.02.		GET-Stadtmeisterschaften Gymnastik P- und K-Übungen	SH Haedenkampstr.
28.02.-01.03.		POYC 2020 & RTB-Pokal	SH Haedenkampstr.
02.03.		RTZ 4/2020 Redaktionsschluss	
07.03.	08.30 h	Erste Hilfe bei Sportverletzungen - Grundausbildung	DRK, Müller-Breslau-Str.
07.03.		RTB-Cup Gymnastik AK 11+	SH Haedenkampstr.
15.03.		RTB-Pokal Trampolinturnen	SH Bergeborbeck
21.03.	10.00 h	Fatburnertraining – Gesund und schlank durch einen optimal laufenden Fettstoffwechsel	SGZ TV Bredeneay
22.03.	10.00 h	Easy Mix - Ideen für Aerobic, Step & Workout	SGZ TV Bredeneay

↑ Rauf und Runter ↓

Kitu ~ Börse 2020 entfällt in diesem Jahr und wird verschoben nach Ende Januar 2021

Es ist schön und tut gut, wenn sich tatsächlich etliche Menschen, Eltern, ÜL, Vereinsvertreter am Telefon melden um sich zu erkundigen, wann denn die Kinderturn~Börse in diesem Jahr stattfindet. Und das „Schade...“, welches nach der Auskunft: „In diesem Jahr leider nicht“, dann aus dem Hörer kommt, klingt immer sehr bedauernd und traurig...

Das deutet ich für mich als Zufriedenheit mit dieser und Anerkennung der seit 1988 regelmäßig stattfindenden Veranstaltung für Kinder mit ihren Eltern.

Die Kinderturn~Börse hat sich in Essen und weit darüber hinaus mit ihrem Untertitel „Aktiv-Programm“ als Beispiel für viele Turnvereine etabliert. Sie laden alle Kinder in ihrem Einzugsbereich zum Mitmachen bei ihrem Kinderturn-Bewegungsspaß ein. Damit führen sie die Tradition des Kinderturnens im Verein und als „Sport vor Ort“ hervorragend weiter.

Eins ist sicher – 2021 geht´s weiter!

gege

Wir laden herzlich ein zum internationalen Event mit den besten Nachwuchsturnerinnen Europas.

POYC 2020
Sa, 29. Feb.
RTB-Pokal
So, 01. Mrz.

**Internationaler
Pre-Olympic-Youth-Cup 2020
und
RTB-Pokal, Quali. DTB-Pokal**

29.02. + 01.03.2020

Schon am Freitag – offenes Training ab 16:00 h

SH Haedenkampstr. 72 - 45143 Essen

Veranstalter: RTB / Ausrichter: GET

TURNEN!
GERÄTTURNEN

POYC 2020
SH Haedenkampstr.
45143 Essen

RTB
RHEINISCHER TURNERBUND

**Bitte vormerken!
29. Februar 2020**

GET

Sarah Voss
2012: POYC 2. Platz
2019: dreifache Deutsche Meisterin

Ausbildungen

C-Lizenz Kompaktausbildung

BREITENSport - AUFBAUMODUL KINDER UND JUGENDLICHE

- Komplet in den Osterferien!
- Bitte zusammen buchen!



A 2020-97200 Basismodul (30 LE):

Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbaumodul (A 2020-97211) 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 erfolgreiche Teilnahme an einer Fortbildung (15 LE) um weitere 4 Jahre verlängert werden.

Voraussetzung:

Die Teilnehmer müssen mindestens 17 Jahre alt und sporttauglich sein.

A 2020-97211 Aufbaumodul (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 A2020-97200

- **Termine:** 04.-06.04.20
Sa 13.30-19.30 | So + Mo 9-19.30 Uhr
- **Preis:** 90 € mit VE, 155 € ohne
65 € GET-Mitglieder

Aufbaumodul A 2020-97211

- **Termine:** 07.-09.04.20 &
14.-19.04.20
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 2020-97722:

(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.

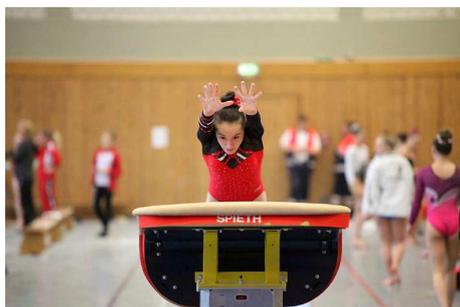
Verlängerung für: TR/ÜL C sowie ÜL B

- **Termine:** 21.-23.02.20
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 220 € mit VE/GymCard, 265 € ohne
180 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt:
15 €, bis 28.02.20

Kommt - Seid dabei ! Pre-Olympic-Youth-Cup (POYC) 2020 ! Fotos: Richard Dohmen



POYC 2018, Essen



POYC 2019, Essen



POYC 2018, Essen

Fortbildungen - Verlängerung der 1. Lizenzstufe

An einem Wochenende die ÜL C-Lizenz verlängern

Wir haben noch Plätze frei !!!

Im Februar

BIKKMOVES 1 - BEWEGT IN KRAFT UND KOORDINATION

F 2020-97320:

Einführung

(8 LE) Ein ganzheitliches Konzept, dass rhythmisch dynamische moves mit kraftvollen und koordinativen Elementen verbindet. Mit BIKKmoves kann jedes Training abwechslungsreich gestaltet werden und da die Bewegungsabläufe sich wie einzelne Module verbinden lassen, nach Lust und Laune variiert werden.

Ein Workout, das fast für jede Zielgruppe geeignet ist und schnell für jeden Trainer, der nur Matten und Musik zur Verfügung hat, umgesetzt werden kann.

Ein bebildertes ausführliches Skript mit Musikempfehlung kann vor Ort bei der Referentin für 5 Euro erworben werden.

- **Termin:** Sa 08.02.20, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder

Im März

FATBURNERTRAINING – GESUND UND SCHLANK DURCH EINEN OPTIMAL LAUFENDEN FETTSTOFFWECHSEL

F 2020-97324:

(8 LE) Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, dass wissen aber leider die wenigsten.

In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende Fortbildung ab.

Im Theorieteil wird alles Wichtige zum Thema Stoffwechsel und Ernährung vermittelt, im praktischen Teil geht es um gezieltes Fettstoffwechseltraining wie z. B. Intervall- oder Tabatatraining.

- **Termin:** Sa 21.03.20, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeney
- **Leitung:** Adriano Valentini, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder

DAS "RÜCKSICHTSVOLLE" WORKOUT

F 2020-97322:

Inhalt

(8 LE) Rücken, Rücken, Rücken, ein allgegenwärtiges Thema in vielen Übungsstunden.

In dieser Fortbildung wird mit viel Praxis auf die modernen Einflüsse der Rückenschule, den Erkenntnissen aus dem 3-dimensionalen Rückentraining und Einflüsse aus dem Yoga eingegangen. Ganz entspannt und effektiv werden Wahrnehmungs- und Mobilisations- und Kräftigungsübungen in Einklang gebracht und viele fließende Übungsabfolgen eingeübt.

Lass uns rücksichtsvoll trainieren.

- **Termin:** So 09.02.20, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder

EASY MIX - IDEEN FÜR AEROBIC, STEP & WORKOUT

F 2020-97323:

(8 LE) Kurse auf einfachem Niveau zu unterrichten, ist gar nicht so einfach. Die Schrittfolgen sollen leicht nachvollziehbar, aber trotzdem kreativ, abwechslungsreich und effektiv sein. Adriano zeigt dir anhand von verschiedenen Modellstunden, wie du neuen Schwung in deine Aerobic, Step- und Workoutkurse bringst, ohne die Teilnehmer choreografisch zu überfordern. Freue dich auf einen Tag voller neuer Ideen und Impulse.

- **Termin:** So 22.03.20, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeney
- **Leitung:** Adriano Valentini, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder



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

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

F 2020-23170:

Grundausbildung

(9 LE) Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die den Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE) 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 07.03.20, 8.30-16.30 Uhr
- **Ort:** DRK, Müller-Breslau-Str. 30a
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos; Kooperation mit der VBG

BIKKMOVES 2 - WEITERHIN BEWEGT IN KRAFT UND KOORDINATION

F 2020-97321:

Abschluss

(8 LE) Der Spass mit den BIKKmoves geht weiter, neue modulare Ideen für die Übungsstunde stehen bereit.

Die Herausforderung, die Muskeln koordinativ und rhythmisch dynamisch mit viel Spass an der Bewegung zu trainieren, bringt Abwechslung in jede Workout-Stunde. Zu Beginn der Fortbildung wird das Prinzip der BIKKmoves für alle Teilnehmer erklärt bzw. wiederholt, so dass eine Teilnahme an BIKKmoves Teil 1 nicht zwingend erforderlich ist.

Die Teilnahme an BIKKmoves 1 Einführung und BIKKmoves 2 Abschluss berechtigt dazu, Kurse mit der Bezeichnung BIKKmoves anzubieten.

Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat BIKKmoves Instructor.

- **Termin:** Sa 25.04.20, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder

Hinweis zum Kürzel VE:

VE = VereinsEmpfehlung

**Das GET - Team
wünscht allen LeserInnen
ein schönes, erfolgreiches
neues Jahr - ganz so, wie
IHR es EUCH vorstellt !**

Wettkampf

GET-STADTMEISTERSCHAFTEN GYMNASTIK P- UND K- ÜBUNGEN

Veranstalter: GET e.V.
Ausrichter: TV 1887 Cronenberg e.V.
Termin: Sa, 22. Feb 2020
Ort: SH Haedenkamp
 Haedenkampstraße, 45143 Essen

Zeitplan:
 Wird nach Meldeschluss bekannt gegeben

Musiken: Die Musiken der Kürübungen sind auf CD im Audio-Format (kein mp3-Format) mitzubringen und vor Wettkampfbeginn abzugeben.

Meldungen an: Kathrin Diepenbrock
 Asbachtal 44, 45257 Essen
 E-Mail: kathrin.diepenbrock@gmx.de

Alle Meldungen müssen Name, Vorname, vollständiges Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit und WK mit Angabe der Leistungsstufen enthalten.

Jede Gymnastin muss sich am Wettkampftag mit dem (Essener) Startpass bzw. der ID-Nummer ausweisen können.

Jeder Verein meldet mindestens zwei KampfrichterInnen.

Meldeschluss: Sa, 08. Feb. 2020

Meldegebühr: Einzelwettkampf 5,00 €
 Gruppenwettkampf 10,00 €
 Zu zahlen vor Wettkampfbeginn.

P-Wettkämpfe - Einzel

Bis 9 Jahre	Jg. Bis 2011	P4	Reifen, Seil
Bis 11 Jahre	Jg. Bis 2009	P5	Reifen, Seil

P-Wettkämpfe - Gruppe

3-6 Gymnastinnen; die Übung wird in zwei Durchgängen präsentiert. Selbstgewählte Musik darf max. 20 Sekunden länger als die Pflichtmusik sein.

Bis 10 Jahre	Jg. Bis 2010	P3	ohne Handgerät
--------------	--------------	----	----------------

K-Wettkämpfe - Einzel

Bei den K-Übungen handelt es sich um Kürübungen mit Pflichtelementen. Die Pflichtelemente sind der diesjährigen Ausschreibung des RTB/DTB zu entnehmen, ebenso die weiteren Anforderungen.

6 - 8 Jahre	Jg. 2014 - 2012	K5	ohne Handgerät
8 - 10 Jahre	Jg. 2012 - 2010	K6	ohne Handgerät, Seil
10 - 11 Jahre	Jg. 2010 - 2009	K6/K7	Reifen, Seil
11 - 14 Jahre	Jg. 2009 - 2006	K7/K8	Reifen, Seil
15 - 17 Jahre	Jg. 2005 - 2003	K8/K9	Reifen, Seil
18 + Jahre	Jg. 2002 und älter	K9/K10	Keulen, Reifen, Seil

K-Wettkämpfe - Gruppe

Die Pflichtelemente sind der diesjährigen Ausschreibung des RTB/DTB zu entnehmen, ebenso die weiteren Anforderungen.

Bis 8 Jahre	Jg. Bis 2012	(keine andere AK)	K6 ohne Handgerät
9 - 11 Jahre	Jg. 2011 - 2009	(keine andere AK)	K6 Reifen oder Seil
11 - 15 Jahre	Jg. 2009 - 2005	(keine andere AK)	K8 Reifen oder Seil
15 + Jahre	Jg. 2005 und älter	(keine andere AK)	K8 Reifen oder Seil

Aus dem Verband

SPORTGEMEINSCHAFT HEISINGEN EHRT IHRE LANGJÄHRIGEN MITGLIEDER



Mit einem feierlichen Festakt im alten Heisinger Rathaus ehrte der Vorstand der Sportgemeinschaft seine langjährigen Mitglieder.

Der Ehrenvorsitzende Fritz Lauer erinnerte in seiner Ansprache an die Werte des Vereins, in dem nicht nur Leistung und sportliche Ertüchtigung zählen, sondern auch Zusammenhalt, Miteinander und Verlässlichkeit gefragt sind. In der heute so schnelllebigem Zeit, in der Vereins Ein- und Austritte leider schon zum Alltag geworden sind, gewinnt dieser Festakt umso mehr an Bedeutung, wenn man die Mitgliedsdauer der Geherten

betrachtet.

Für: 25 Jahre: Mareike Jochem, Brigitte Jochem, Renate Nöcker, Uschi Giebler, Gernot Jochem, Hans Jochem, Armin Lehner, 40 Jahre: Birgit Grunwald, 65 Jahre: Friedhelm Ross, 70 Jahre: Leni Hasenbein

Verbandssitzung

GET MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2020

Termin: Mittwoch, 05. Feb 2020
Uhrzeit: 19.30 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 2019

2. Berichte und Aussprache

3. Jahresabschluss 2019

4. Bericht der Kassenprüfer & Entlastung des Vorstands

5. Wahlen

- Vorstand: Kassenwart/in
- Rechts- und Ehrenrat
- Delegierte für MV RTB

6. Bekanntgabe der vom Vorstand berufenen Fachwart*innen

7. Haushaltsvoranschlag 2020

8. Anträge

9. Programm 2020

10. Anfragen und Mitteilungen

Ulrich Gaißmayer, Gerhard Gente

Vorsitzender Geschäftsführer

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