

Termine 3. Quartal 2020

29.-30.08. 13.30 h	Gruppenhelfer/Sportassistenten- ausbildung I und II (1. WE)	TH GS Bockmühle
29.-30.08. 10.00 h	KAHA@-Instructor	TH Theodor Goldschmidt RS
11.-13.09. 15.00 h	DTB - KursleiterIn Stressbewältigung durch Achtsamkeit	TH Haus des Sports
18.-20.09. 17.00 h	DTB - RückentrainerIn	TH Haus des Sports

C-Lizenz Kompaktausbildung - Jetzt im Sommer!

Breitensport - Aufbaumodul Kinder und Jugendliche

- Komplet in den Sommerferien!
- Bitte zusammen buchen!

Basismodul A2020-97200

- **Termine:** 18.-20.07.20
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:** 21.-26.07.20 &
29.07.-02.08.20
täglich 9-18 Uhr, Sa 25.07. 13.30-19 Uhr
- **Preis:** 270 € mit VE, 450 € ohne
190 € GET-Mitglieder
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET

Inhalte siehe GET - Website <https://www.turnen-in-essen.org> /> Lehrgänge

GET-Ferienspatzaktionen Sommer 2020 !!!

1. Ferienwoche

„GRUGA-Olympia-2020“

- Für alle Sportskanonen oder die, die es werden wollen!
- Leichtathletik, Turnen, Ballsportarten, Schwimmen, Turmspringen usw.
- Zeig, was du kannst - mach den Wettkampf und hol dir deine Medaille!
- Grugabad bei schönem Wetter
- **Voraussetzung Seepferdchen!**
Alter: 6 - 12 Jahre 29.06.-03.07.20

2. Ferienwoche

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

- Agententraining
- Spurensicherung/Phantombildschule
- Unter der Lupe der Detektive - seid aufmerksam!
- „kriminelle Energie“ in Spaß umwandeln!
Alter: 6 - 12 Jahre 06.-10.07.20

3. Ferienwoche

„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 13.-17.07.20

6. Ferienwoche

„Der Ball ist rund! - Sportskanone gesucht... !“

- Für alle, die nicht ohne Ball können...
- Fußball-EM auf den GRUGA-Wiesen
- Alle Ballsportarten von Tischtennis über Basketball bis Wasserball...
- Alte und neue Ballspiele
- Wasserball im Grugabad bei schönem Wetter - **Voraussetzung Seepferdchen!**
Alter: 6 - 12 Jahre 03.-07.08.20

Alle Ferienspatzaktionen finden von Mo - Fr in der Zeit von 9.30-15.30 Uhr im Grugapark Essen statt. TN-Gebühr: 65 €, Geschwisterkinder 60 € (inkl. Parkeintritt). Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich! Inhaltliche Beratung: GET Geschäftsstelle!

↑ Rauf und Runter ↓

CORONA STOPPT Vereins-Sport

POYC war die letzte große Turnveranstaltung in Essen – am 29. Febr.

In der letzten Februarwoche wurde die Gefahr der Virus-Epidemie in China auch für Deutschland bekannt und die Mädchen begrüßten und gratulierten sich statt mit Abklatschen mit einem Klatsch-Stopp: max. 5-10cm Hand-Abstand war optimal und amüsierte Turnerinnen und Publikum.

Kurz darauf wurde der Sicherheitsabstand mit 1,50m erst empfohlen und dann mit dem Tragen des Mund-Nasen-Schutz beim Aufenthalt in öffentlichen Räumen verordnet.

Die Sportstätten wurden geschlossen - der organisierte Sport untersagt

Viele Vereine, viele ÜL/Kursleiter boten entsprechend Home-Office mit großem Erfolg Home-Gym für ihre Gruppen an.

Bei der GET fand am 07. März als letzte Lehrmaßnahme eine 1.Hilfe-Ausbildung beim DRK statt. Erst elf Wochen nach dem Stillstand gab es kurz vor Pfingsten die ÜL-Fortbildung „Klein-Kind-Turnen“.

In den letzten 14 Tagen der Sommerferien startet die aus den Osterferien verschobene ÜL-C Ausbildung mit dem Schwerpunkt „Kinder und Jugend“.

Auf Turn-Wettkämpfe werden wir noch etwas länger warten müssen. Vor September ist nicht damit zu rechnen, auch weil das Training ja erst jetzt langsam wieder beginnen kann.

Es besteht zwar in diesem Jahr erstmalig die Möglichkeit, Turn- und Sporthallen in den Sommerferien auch für Breitensport zu nutzen, aber das werden allein aus personellen Gründen viele Vereine nicht nutzen können.

**Allen Mitgliedsvereinen
wünschen wir einen guten Start
nach den Sommerferien
mit hoffentlich komplettem
Trainings- und Übungsbetrieb!**

Ausbildungen / Fachqualifikationen

KAHA®-INSTRUCTOR

A 2020-97720:

(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. 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 heruntergeladen werden kann.

Abschluss: Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat KAHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

Voraussetzung:

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

Verlängerung für: ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 29./30.08.20
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 160 € mit VE/GymCard, 195 € ohne
125 € GET-Mitglieder

SPORTHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2020-97040:

(60 LE) 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 besonderen Wert auf die Aspekte des Gerätturnens und der spielerischen Heranführung über Gerätelandschaft und methodische Reihen.

Teilnehmen können 13-16-jährige Jugend-

DTB - KURSLEITERIN STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

A 2020-97723:

(25 LE) Stress führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen.

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.

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.

Abschluss: Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Zertifikat 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: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 11.-13.09.20
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 VE, 180 € GET-Mitglieder

liche, 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 zwei Jahre als Basismodul anerkannt.

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

- **Termine:** 29./30.08.20 & 05./06.09.20
12./13.09.20 & 19./20.09.20
Sa 13.30 - 18.00 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers, S. Melcher, GET
- **Preis:** 80 € mit VE, 150 € ohne
45 € GET- Mitglieder

DTB - RÜCKENTRAINERIN

A 2020-97724:

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

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

Abschluss:

Die Teilnehmer mit unten aufgeführter Voraussetzung erhalten das Zertifikat „DTB-Rückentrainer“. Verlängerung des Zertifikats: alle 2 Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB). Alle anderen Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Übungsleiter mit 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ erhalten zusätzlich das DTB-Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Bewegen statt schonen“, welches die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfadens Prävention erfüllt.

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: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 18.-20.09.20
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 16 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** R. Kullmann Bragulla, DTB
- **Preis:** 220 € mit VE/GymCard, 265 € ohne
180 € GET-Mitglieder

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