

Termine bis Jahresende 2021



**75 Jahre GET
Jubiläums TURN-Gala
SH Haedenkampstraße**

**VERSCHOBEN
NACH 2022 !!!**

RSG-Gymnastin Essener TB SW
Foto: © Richard Dohmen

04.-05.12 13.30 h ÜL C/Trainer C/JL Basismodul (1. WE) TH GE Bockmühle
Bitte buchen mit dem ÜL C Aufbaumodul
Breitensport - Kinder und Jugendliche A 2022-97210 !!!

Januar 2022

03.-05.01. 09.00 h ÜL C Aufbaumodul Breitensport TH GE Bockmühle
08.-09.01. 13.30 h - Kinder und Jugendliche A 2022-97210
15.-16.01. 13.30 h
22.-23.01. 13.30 h
29.-30.01. 13.30 h Kinderturn Börse 30.01.2022

DAS AKTIVPROGRAMM für Kinder und Eltern, Erzieher, Sportlehrer und Übungsleiter

Wir brauchen für die Durchführung der Kinderturn Börse 2022 noch Vereine, die für einzelne Hallen das Mitmachangebot - Bewegungsarrangements, Abenteuerturnlandschaften, Spiele... - planen, organisieren und betreuen.
Auch sind helfende Hände beim Auf- und Abbau gefragt und für die Cafeteria - damit für das leibliche Wohl gesorgt ist.

Wir brauchen EUCH !!! Bitte meldet EUCH auf der Geschäftsstelle !!!

Lehrgangsplan 2022 - in dieser Ausgabe!

↑ Rauf und Runter ↓

POYC

zum 4. Mal in Essen ???
oder
Endlich wieder Kinderturn Börse ???
oder
?? Jubiläums – Turngala in 2022 ??

„Corona hat uns wieder fest im Griff“, stand vor genau einem Jahr an dieser Stelle mit dem Hinweis auf den Inzidenzwert in Essen, der fast 200 erreicht hatte. – Heute haben wir laut RKI 209,1 und es wird weiter aufwärts gehen, auch mit den aktuellen Infektionen und an Covid-19-Erkrankten in unseren Krankenhäusern.

Ab sofort gilt die neue Corona-Schutzverordnung – kurz zusammengefasst:

Im organisierten Sport gilt die 2G-Regel in Training, Wettkampf, Qualifizierung für alle Beteiligte – auch Trainer/ÜL und Zuschauer!

- Ausnahme: Kinder bis zu einem Alter von 15 J.
- Wer sich nicht impfen lassen kann oder darf, muss dies durch ein ärztliches Attest nachweisen und einen aktuellen Test vorweisen.
- Die Kontrolle des Impfstatus obliegt dem Ausrichter bzw. Veranstalter.

**Wenn wir dazu „AHA“ nicht vergessen,
steigt unsere Hoffnung gesund zu bleiben!**
gege



**So 30.01.2022, 11 – 16 h
In allen Turnhallen der
Gesamtschule Bockmühle**

Ausbildungen 2022

SPORTHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2022-97040:

(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 Jugendlichen.

Bei der Planung und Durchführung von Spiel- und Übungsstunden wirken sie mit, wobei sie Stundenteile oder Teilgruppen unter Aufsicht selbstständig 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 zwei Jahre als Basismodul anerkannt.

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

- **Termine:** 20./21.08.22 & 27./28.08.22
03./04.09.22 & 17./18.09.22
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 17.30 Uhr
Mitarbeit beim Weltkindertag
am So, 18.09.22, 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Sarah Melcher
- **Preis:** 150 €, 80 € mit QZ BEMO-Empf.
45 € GET- Mitglieder

ÜL C-Lizenz-Ausbildung: Über den Jahreswechsel 2021/2022 & Ostern 2022 & Herbst 2022

ÜL C-LIZENZ-AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbau- modul 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.

ÜL C Basismodul

(30 LE) Inhalte:

mit Menschen umgehen - Das Leiten von Gruppen | gewusst wie - Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport | mit System - der Aufbau von Sportstunden | Durchblick - Lizenzen, Anbieter und Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter | Treib Sport und bleib Gesund - Definition von Gesundheit und Salutogenese.

Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen mindestens 17 Jahre alt und sporttauglich sein.

ÜL C Aufbau- modul Breitensport - Kinder und Jugendliche

(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.

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.

ÜL C Aufbau- modul Breitensport - Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel

(90 LE) Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensportbereich eine große Angebotspalette für deren breitgefächertes Interesse bereit. Dazu benötigen die Vereine vielseitig ausgebildete ÜL, die in der Lage sind, die häufig nachgefragten Themen aus dem Bereich des Turnens wie Gerätturnen, Fitnessgymnastik und Spiel anzubieten.

Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training im Verein selbstständig zu planen und durchzuführen. Die ÜL werden befähigt, flexibel einen Teil der Bandbreite des Turnens zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken.

Inhalte u.a.:

Aerobic, Fitness und Funktionsgymnastik | Spiele und Übungsformen | Gerätturnen (Grundagentraining), Bewegen an und mit Geräten | Leichtathletik und Bewegen in der Natur | Tanz, Bewegen mit Rhythmus und Musik | Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre | Grundlagen der Motivation und Bindung von Teilnehmern | Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde.

C-LIZENZ-AUSBILDUNG 2021/2022

A2022-97210

Aufbaumodul Kinder und Jugendliche

- **Termine:** 03.-05.01.22, Mo-Mi: 9-18.30 Uhr
08./09.01.22 & 15./16.01.22
22./23.01.22 & 29./30.01.22
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 18 Uhr
Mitarbeit bei der Kinderturn Börse:
So 30.01.22, 8 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 485 €, 300 € mit QZ BEMO-Empf.
205 € GET-Mitglieder

C-LIZENZ-AUSBILDUNG OSTERN 2022

A 2022-98560 Basis- und Aufbaumodul Kinder und Jugendliche

- **Termine:** 09.-14.04.22, Sa-Do: 9-18.30 Uhr
19.-24.04.22, Di-So: 9-18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 650 €, 400 € mit QZ BEMO-Empf.
270 € GET-Mitglieder

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

C-LIZENZ-AUSBILDUNG HERBST 2022

Basismodul A 2022-97201

- **Termine:** 10./11.09.22 & 24./25.09.22
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 165 €, 100 € mit QZ BEMO-Empf.
70 € GET-Mitglieder

A2022-97220

Aufbaumodul Allround Fitness

- **Termine:** 01.-09.10.22, tgl. 9-18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 485 €, 300 € mit QZ BEMO-Empf.
205 € GET-Mitglieder

Fortbildungen / Fachqualifikationen 2022 - 2. Lizenzstufe

DTB - KURSLEITERIN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

FQ 2022-97722:

(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: Die Teilnehmer mit ÜL B-Lizenz erhalten das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken“; dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung:

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder mind. TR/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung.

Verlängerung für:

ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 04.-06.03.22
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Edda Baucke, DTB
- **Preis:** 265 €, 220 € mit QZ BEMO-Empf.
190 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 15 €, bis 02.02.22

KAHA®-INSTRUCTOR

FQ 2022-97724:

(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 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: mind. TR/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung.

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 26./27.03.22
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 10 €, bis 02.02.22

DTB - KURSLEITERIN GLEICHGEWICHT UND STABILISATION

FQ 2022-97723:

(15 LE) Inhalte: Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation | Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten | Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation | Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings | Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen | Praxisanregungen mit und ohne Geräte | Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen | Vermittlung der Zusammenhänge vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht | Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung | Einführung in das standardisierte Programm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit".

Abschluss: Zertifikat „DTB-KursleiterIn Gleichgewicht und Stabilisation“.

Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit" (nur für 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" sowie sportfachliche Ausbildung/ Studium).

Voraussetzung: mind. TR/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 03./04.06.22
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 10 €, bis 28.02.22

4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

FQ 2022-97740:

(10 LE) Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core- und 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.

Enthaltene Materialien: In dieser Weiterbildung ist die Broschüre "Core & Stability" enthalten.

Abschluss: Zertifikat "4XF Instructor Core & Stability". Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung: mind. TR/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung auf Anfrage.

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer, ÜL Reha BRSNW sowie TR/ÜL C

- **Termin:** So 05.06.22, 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 165 €, 125 € mit QZ BEMO-Empf.
100 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 10 €, bis 28.02.22



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

POYC 2022
SH Haedenkampstr.
45143 Essen
RTB
RHEINISCHER TURNERBUND
Bitte vormerken!
26. März 2022
Sarah Voss

Fortbildungen 2022 - 2. Lizenzstufe

- 1. Lizenzstufe

DTB - KURSLEITERIN BECKENBODENTRAINING

FQ 2022-97721:

(25 LE) Inhalte:

Anatomie des Beckenbodens | Verschiedene Ursachen und Formen der Beckenbodenschwäche | Beckenboden und Atmung | Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen | Entspannungsformen.

Abschluss:

Die Teilnehmer mit ÜL B-Lizenz erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenbodentraining“; dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung: mind. TR/ÜL C oder gleichbzv. höherwertige berufliche Ausbildung

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 12.-14.08.22
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Maria Müller-Hüttersdorf, DTB
- **Preis:** 265 €, 220 € mit QZ BEMO-Empf.
190 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.22

G(U)ET informiert

FÖRDERPROGRAMM CORONAHILFE BREITENSPORT

Die Landesregierung hat weitere Landesmittel für Sportvereine zur Verfügung gestellt, um die finanziellen Einbußen durch Mitgliederverluste bedingt durch die Corona-Pandemie abzumindern. Die „Coronahilfe Breitensport“ kann seit dem 27. September 2021 **bis 15. Dezember 2021** beantragt werden. Der Antrag ist ausschließlich digital über das Förderportal des Landessportbundes NRW zu stellen: <https://foerderportal.lsb-nrw.de/startseite>

Wettkampf: Deutsche Meisterschaften Rhönrادتورner

DEUTSCHE RHÖNRAD-ELITE IN ESSEN

Drei von SG Heisingen turnen sich in den Bundeskader



Ida Glingener. Foto: © Larissa von Behren

Am Samstag fanden die Wettkämpfe der Schülerinnen und Jugend statt. Hier startete Berit Örtel, dieses Jahr zum ersten Mal in der Jugendklasse. Diesen Übergang meisterte sie erfolgreich und belegte den 11. Platz.

Am Sonntag folgte dann der Wettkampf der Erwachsenenklasse. Hierfür hatten sich im Vorfeld bei den Norddeutschen Meisterschaften fünf Heisinger Turnerinnen einen Startplatz gesichert. In diesem Jahr ging es nun wieder darum, einen Platz unter den ersten zehn zu erreichen, um an den Qualifikationwettkämpfen für die Weltmeisterschaften 2022 in Dänemark teilnehmen zu dürfen.

In dem Mehrkampf bestehend aus den Disziplinen Spiraleturnen, Sprung und Geradeturnen zur Musik sicherte sich Ida Glingener in dem enorm starken Teilnehmerfeld den 7. Platz. Lisa Rohde und Tami Süßelbeck folgten mit nur wenigen Zehnteln dahinter auf Platz 9 und 10. Für alle drei bedeutet dies die Aufnahme in den Bundeskader. Auch Celina Schmidtke und Finja Süßelbeck schlossen ihre Wettkämpfe im Endergebnis zufrieden ab.

AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

FQ 2022-97720:

(15 LE) Inhalte: AROHA®-spezifische Elemente | AROHA®-Anweisungen | AROHA®-Technik | Methodik/Didaktik | Kommunikation | Stundenaufbau.

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

Abschluss: Zertifikat AROHA®-Instructor.

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

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 22./23.10.22
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 250 €, 195 € mit QZ BEMO-Empf.
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.22

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

Grundausbildung

(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.

F 2022-23174:

- **Termin:** Sa 26.03.22, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** N.N.

F 2022-23175:

- **Termin:** Sa 13.08.22, 8.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Beide**
- **Leitung:** DRK Lehrteam
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;
Kooperation mit der VBG
Stornierungen bis 14 Tage vor
Lehrgangsbeginn kostenlos; danach 46 €.

Fortsetzung Verlängerung der 1. Lizenzstufe: Seite 5!

ÄNDERUNG GET GESCHÄFTSZEITEN

Unsere Geschäftszeit hat sich am **Dienstag** wie folgt geändert:
statt 14 - 18 Uhr NUN 9 - 13 Uhr !!!

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 2022 - 1. Lizenzstufe

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2022-97332:

(8 LE) Inhalte:

Im Turnverein früher als Krafttraining bekannt, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht jetzt ein Megatrend. Calisthenics kommt aus dem Griechischen und bedeutet wunderschöne Kraft. Anders als an Geräten in den Fitnessstudios trainiert man die Muskulatur nicht isoliert, sondern in sogenannten Muskelketten. Genau das macht Calisthenics zu einem höchst funktionalen Training mit einer enormen Transferleistung für jegliche Sportart. Zum Einsatz kommen unter anderem klassische Turngeräte wie Ringe, Barren, Reck und Co. Das Training ist für jede Altersklasse und jedes Fitnesslevel geeignet.

Als Übungsleiter und Teilnehmer an dieser Fortbildung sollte man über eine gute Fitness verfügen.

Ziele:

Grundlegendes Verständnis von Calisthenics | Übungen & Skalierungsmöglichkeiten kennenlernen | Verbesserung von Kraft, Schnellkraft, Koordination und Körperspannung | Muskelaufbau | Trainingsplanung & -gestaltung | Trainingsmöglichkeiten und Tools kennenlernen.

- **Termin:** Sa 07.05.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Christopher Warner, GET
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf. 40 € GET-Mitglieder

KINDERTURNEN - KLASSISCH UND TRENDY

F 2022-97312:

(15 LE) Wie können wir Fitness für Kinder im Grundschulalter attraktiver machen?

Kindgerechte Bewegungsangebote sollen Freude am aktiven und gesunden Lebensstil wecken. Über kleine Spiele und Methodik-Tricks für das Turnen an Geräten bis zum trendy fitness und Parcours sollte jedes Kind bis zum Jugendalter gern die Freizeit sportlich verbringen können und wollen.

Dazu stellen wir in dieser Fortbildung Beispiele an Workouts für das Funktionelle Krafttraining sowie das Kraft-Ausdauer-Training mit dem Kettlebell – dem Alter angepasst – vor.

Der Fokus liegt dabei sowohl auf der Stärkung der Körperspannung und -wahrnehmung als auch auf der Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats.

- **Termin:** 14./15.05.22
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 140 €, 100 € mit QZ BEMO-Empf. 75 € GET-Mitglieder

FIT IM KOPF UND FLOTT IN DEN BEINEN

F 2022-97311:

(15 LE) Sport der Älteren – Angebote in Vereinen sind ein Muss!

Was man nicht im Kopf hat, hat man in den Beinen? – Von wegen! Übungskombinationen, die gleichermaßen Herz und Hirn trainieren, sorgen dafür, dass Kopf und Kreislauf auch im hohen Alter in Schwung bleiben.

Zielgerechtes Trainieren garantiert dauerhafte Leistungsfähigkeit. Eine Vielzahl an vermittelten Übungen, sowie Austausch der Erfahrungen sorgen für eine Balance in Kopf und Körper und können in verschiedenen Sportangeboten eingebunden werden.

- **Termin:** 21./22.05.22
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 140 €, 100 € mit QZ BEMO-Empf. 70 € GET-Mitglieder

PARKOUR!-WER KANN DENN SOWAS?

F 2022-97329:

(8 LE) In Filmen, Serien, Spielshows sowie in den sozialen Medien ist Parkour heute ständig präsent. Jugendliche, die auf Geländern balancieren, auf Dächern stehen oder Wände überwinden sind die Bilder, die den meisten Leuten zu Parkour direkt in den Sinn kommen. Mit dieser Fortbildung soll ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen gezeigt werden, wie vielschichtig dieser Sport ist und welche niederschweligen Möglichkeiten Parkour eröffnet, sich in einer wettkampffreien Zone sportlich zu betätigen.

Dieser Schnupperkurs richtet sich an TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen, die noch keine oder sehr geringe Erfahrung mit Parkour haben und einen ersten persönlichen Eindruck bekommen wollen.

- **Termin:** Sa 11.06.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Georg Mathes, Kettwiger SV
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf. 40 € GET-Mitglieder

ACHTSAM, KRAFTVOLL UND BEWEGLICH

F 2022-97326:

(8 LE) Im Fokus stehen vielseitige, gelenkschonende Übungsreihen für die wichtigsten Muskelgruppen, wobei die koordinative Beweglichkeit nicht zu kurz kommt. Modernes AB-Training und wohltuende Dehnungsphasen finden ebenso wie achtsames Wirbelsäulentraining Beachtung.

- **Termin:** Sa 24.09.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf. 40 € GET-Mitglieder

SPAß AN KOORDINATION UND BODY IN MOTION

F 2022-97330:

(8 LE) Gestärkt werden durch die kontrollierten Bewegungsabläufe die Haltung, das Herzkreislauf-System sowie Beweglichkeit und Koordination. Alles soft und entspannt! Darüber hinaus werden einige grundlegende Bewegungsabfolgen auf der Matte eingeübt, die einen perfekten Abschluss einer Übungsstunde bilden können. Für jeden und für fast jede Übungsstunde sind diese entspannten Bewegungsabfolgen umsetzbar!

- **Termin:** So 25.09.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf. 40 € GET-Mitglieder

KINDERTURNEN UND DIE LANDSCHAFTEN DER TURNHALLEN

F 2022-97313:

(15 LE) Kinderturnen ab 3 Jahren mit altersgemäßen Grundlagen und ab 6 Jahren mit der Methodik des klassischen Turnens die Geräte kennenlernen und mit Interesse erproben.

Ein Wochenende voller Abenteuer und Methodik-Tricks für viele Turngeräte.

Abenteuer bilden die Grundlage der Gerätelandschaften und sind Teil der Methodik. Weiter geht es über einige Bodenelemente bis hin zum Minitrampolin.

Für Anfänger bis zu Fortgeschrittenen werden hier Aspekte berücksichtigt und methodisch aufbereitet.

Es ist für alle etwas dabei: Die Turnhalle, das Land der spannenden Möglichkeiten!

- **Termin:** 29./30.10.22
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Lehrteam GET, Leitung I. Weyers
- **Preis:** 140 €, 100 € mit QZ BEMO-Empf. 75 € GET-Mitglieder

HIDT HIGH INTENSIV DUMBBELL TRAINING

F 2022-97328:

(8 LE) Was erwartet Dich? Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung mit der Kurzhantel Dumbbell.

- Du lernst die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Übungen
- Dich erwartet ein hoher praktischer Anteil - > Learning by Doing
- Du erarbeitest in Kleingruppen eine kurze Trainingssequenz

Welche Lehrgangsvoraussetzungen musst Du erfüllen?

- mind. TR/ÜL C, jedoch mit Erfahrung im Kraft-/Ausdauerbereich
- keine orthopädischen Beschwerden
- viel Motivation

- **Termin:** So 04.12.22, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeney, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 85 €, 55 € mit QZ BEMO-Empf. 40 € GET-Mitglieder

**Für alle Lehrgänge gilt:
Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen vorbehalten!**