

Termine August bis Oktober 2016

27.-28.08.16	A 16-122-9003: DTB – Faszien im Focus	TH T. Goldschmidt RS
06.09.16	Vorstandssitzung GET, 15 - 17 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr	Haus des Sports Planckstr. 42
10.-18.09.16	BeActive - Seid dabei! Europäische Woche des Sports	EU
	 Weltkindertag 18.09.16, 11 - 17 Uhr Grugapark Essen	
18.09.16	Stadtmeisterschaften GTw P-Stufen Mannschaft	SH Heinz-Nixdorf-BK
21.09.16	Infoveranstaltung „Flüchtlinge und Sportverein - rechtliche und steuer- rechtliche Aspekte zur Integration von Flüchtlingen“, 18.00-21.00 Uhr	Haus des Sports
24.09.16	Bezirksliga GTw (2. WK-Tag) Ausrichter: MTG Horst	SH Heinz-Nixdorf-BK
24.-25.09.16	F 16-122-2402: Gesunder Rücken	GSG JH Schonnebeck
25.09.16	Schüler-Pokal der AK-Stufen + 2. Talentiade GTm+LK WK-Beginn: 11.00 Uhr	SH Heinz-Nixdorf-BK
03.10.16	Herbstfest Ati/Atu	Altenessen
08.10.16	F 16-122-2403: RelaxDay - Bewegt in Balance	TH T. Goldschmidt RS
09.10.16	F 16-122-3563: Rückentraining - sanft und effektiv	TH T. Goldschmidt RS
11.10.16	Vorstandssitzung GET, 15 - 17 Uhr	Haus des Sports
28.-30.10.16	A 16-122-9004: DTB - KursleiterIn Stressbewältigung	TH T. Goldschmidt RS
29.10.16	RTB-Mitgliederversammlung	Herkenrath
30.10.16	Stadtmeisterschaften Rhönradtturnen	SH Prinz-Friedrichstr.
05.-06.11.16	F 16-122-2404: Gerätturnen – spielerisch erleben	TH GS Bockmühle
06.11.16	Cilly-Knaust-Pokal, GTm+w	SH Heinz-Nixdorf-BK
12.-13.11.16	Cyr Contest	Essen, Messe MHH
15.11.16	GET Hauptausschuss-Sitzung, 19 Uhr	Haus des Sports

↑ Rauf und Runter ↓

„FEUERWEHR RETTET TURNER-WETTKAMPE

Kein Wasser an der Haedenkampstraße"

Diese Überschrift zierte ein Artikel der WAZ zwei Tage nach der RTB-Qualität P-Stufen Einzel der Gerätturnerinnen in der GET-WK-Halle.

Beim Geräteaufbau am Vorabend war für die fleißigen HelferInnen alles wie gewohnt. Am nächsten Morgen schien ebenfalls alles ok! Bis die ersten Meldungen die Wettkampfleiterin Angela Sommerfeld erreichten, in den Toiletten fielen alle Wasserspülungen aus. Alle WCs wurden überprüft, ausnahmslos ALLE waren defekt! Dessen ungeachtet lief das Wasser in den Handwaschbecken und in den Duschen.

Eltern wählten daraufhin sofort die „112“ und landeten bei der Feuerwehr: „nicht zuständig“. Isabella Weyers schickte einem dringenden Hilferuf zum GET-Geschäftsführer. Was tun?

Bei der Stadt Essen gibt es keinen Notdienst. An Wochenenden hat alles Ruhe, haben alle ihre durchaus verdiente Freizeit. Notfälle gibt es nicht, hat es nicht zu geben...

Dem Geschäftsführer fällt auch nichts ein. Also Stadtwerke – Haedenkamp... ich weiß... nicht zuständig, nur bis zum Hausanschluss...

Bitte bitte – Ja, ich versuchs mal
Dann Feuerwehr – Haedenkamp... ich weiß... komme zu nichts, nicht zuständig...
Bitte bitte – Ja, ausnahmsweise

„Gerd Gente...bedankt sich im selben Atemzug bei der Feuerwehr, dem Stadtwerken und der städtischen Immobilienwirtschaft. Denn die retteten gemeinsam die Veranstaltung in der Sporthalle Haedenkampstraße in Altendorf, die plötzlich auf der Kippe stand. [...]

Die Wehr rückte an und erhielt alsbald Verstärkung. Um den Schaden zu beheben, bedurfte es offenbar einiger Klimmzüge. Nach etwa drei Stunden lief das Wasser wieder...“

Die GET bedankt sich bei allen für den WK Verantwortlichen und bei den Altendorfer Turnern, die Wassereimer besorgten für die Notspülung.

Für die Mädchen war das Spannung pur!

Herbstfest Ati/Atu am 03. Okt. 2016

Saal des Restaurants Kallistro, Altenessenerstr. (Karlsplatz)

Infos u. Karten: M. Schneider, Hirsestr. 6, 45356 Essen | Tel.: E-662482

Ausbildungen und Fortbildungen 2. Halbjahr 2016

DTB – KURSLEITERIN STRESS- BEWÄLTIGUNG

A 16-122-9004:

(25 LE) In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r – zumindest zeitweilig.

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. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie. 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.

Anerkennung: Zertifikat

Voraussetzung: TR/ÜL-C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 28.-30.10.16
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Planckstr. 42
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € mit GET-Empfehlung

Verlängerung der 2. Lizenzstufe

RÜCKENTRAINING – SANFT UND EFFEKTIV

F 16-122-3563:

(8 LE) Dieses Special bietet ein praxiserprobtes Kursprogramm zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen. Das Basisprogramm besteht aus 10 Einheiten. Im Kursleitermanual sind die Inhalte sowie wichtige methodische Informationen für jede Kurseinheit ausführlich beschrieben.

Weiterhin wird der Aufbau und die Struktur des Kurskonzepts Rückentraining – sanft und effektiv vermittelt, welches den

DTB - RÜCKENTRAINERIN

A 16-122-9005:

(25 LE) Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen. Das Konzept „Rücken-Aktiv“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses. Innerhalb dieser Ausbildung wird das Kurskonzept „Rücken-Aktiv“ vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist.

Anerkennung:

Zertifikat „DTB-Rückentrainer“, sowie ein Kursleitermanual und das Zertifikat über die Schulung im anerkannten Rücken-Kursprogramm „Rücken-Aktiv“. Verlängerung des Zertifikates: alle 2 Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB).

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.

Verlängerung für: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“

- **Termine:** 16.-18.12.16
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Planckstr. 42
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € mit GET-Empfehlung

Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird. **Anerkennung:** Zertifikat.

Voraussetzungen: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder professionelle Ausbildung

- **Verlängerung für:** P, R **
und 2. Lizenzstufe „Prävention“
- **Termin:** So 09.10.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 70 € mit VE (90 €)*
55 € mit GET-Empfehlung

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

GESUNDER RÜCKEN

F 16-122-2402:

(15 LE) Theoretische und praktische Einblicke in das Thema „Gesunder Rücken“. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese in einer Breitensportstunde berücksichtigt werden können.

- **Verlängerung für:** C **
- **Termine:** 24./25.09.16
Sa 9 - 15.45 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** GSG JH Schonnebeck
- **Leitung:** Anja Böttcher, GET
- **Preis:** 65 € mit VE (95 €)*
50 € mit GET-Empfehlung

RELAXDAY - BEWEGT IN BALANCE

F 16-122-2403:

(8 LE) Relax Day ist ein Tages Special mit „Wohlfühlcharakter“. Die Teilnehmer erleben und genießen ausgewählte Body Mind-Programme. Ziel dieser Programme ist das Spüren und Verbessern der persönlichen Wahrnehmung; sie sind als Ganzes, aber auch in einzelnen Sequenzen nutzbar.

Mit „Rückentraining im Flow“ werden Gelenke fein mobilisiert, die Muskeln und Faszien elastisch gehalten.

Das neue BodyMind-Workout „KAHA“ fördert eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Es setzt sich aus Elementen aus dem Tai Chi, Yoga und dem Haka (traditionelle Bewegungen der neuseeländischen Ureinwohner) zusammen.

Mit dem Redondoball Plus (Durchmesser ca. 38 cm) eröffnet sich eine weitere faszinierende Form des Trainings mit einem anschmiegsamen Ball.

Diese Fortbildung wird auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/Step-Trainer Basic, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer GeräteFitness und DTB-Rückentrainers anerkannt.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** Sa 08.10.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € mit GET-Empfehlung

* Preise in Klammern: ohne VereinsEmpfehlung (VE) ! Alle Termine ohne Gewähr !

** A DTB-Aerobic TrainerIn Basic
GT DTB-TrainerIn Gerätefitness

C/F ÜbungsleiterIn C/F
P Pluspunkt Gesundheit.DTB

G DTB-TrainerIn GroupFitness
R DTB RückentrainerIn

GH Gruppenhelfer
W DTB-TrainerIn Wellness

Fortbildungen 2. Halbjahr 2016

GERÄTTURNEN – SPIELERISCH ERLEBEN

F 16-122-2404:

(15 LE) Diese Fortbildung vermittelt die wichtigsten Grundlagen des klassischen Turnens, sowie eine entsprechende Methodik um Kindern die Geräte vorzustellen und interessant zu machen. Es werden methodische Wege aufgezeigt, wie Kinder die Basisfertigkeiten erlernen können unter zur Hilfenahme phantasievoller Bewegungsimpulse. Ebenso werden Sicherheitsaspekte und Hilfestellungen beim Turnen besprochen und geübt.

- **Verlängerung für:** C **
- **Termine:** 05./06.11.16
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 65 € mit VE (95 €)*
50 € mit GET-Empfehlung

ERSTE HILFE IM SPORT

F 16-122-2405: Fortbildung Sport

(9 LE) Seit dem 01.01.2005 ist für die Erteilung der ÜL- und JL- Lizenz der Teilnahme nachweis an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten zwei Jahren Voraussetzung!

Voraussetzung für: ÜL-C und Jugendleiter. Offen auch für alle weiteren Interessierten!

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:** So 19.11.16, 8.30-16.30 Uhr
- **Ort:** DRK - Hachestraße 32,
45127 Essen
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;
Kooperation mit der VBG

BODYWORK MEETS

FUNCTIONAL TRAINING

F 16-122-2406:

(8 LE) In diesem Tages Special wird eine klassische Workout-Stunde mit Functional Training Elementen ergänzt. Die Fortbildung bietet neue Anregungen, um die

Teilnehmer zum Training zu motivieren, die Figur zu formen und den allgemeinen Fitnesslevel zu erhalten bzw. zu steigern. Die Workout-Stunde behält ihr Format, wird aber bereichert mit einer neuen Vielfalt an Übungen. Trainiert wird in erster Linie ohne Geräte oder mit den Kleingeräten, die vor Ort vorhanden sind.

Die theoretischen Grundlagen vom Functional Training werden vermittelt und in der Praxis in der Gruppe geübt und in Kleingruppen vertieft.

Trainingsziele sind Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Es handelt sich um ein Ganzkörper Training zur Musik, überwiegend in der Kraftausdauer Methode. Zielgruppe sind Gesundheits- und Fitnesssportler.

Diese Fortbildung wird auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/Step-Trainer Basic, DTB-Trainer GroupFitness und DTB-Rückentrainers anerkannt.

- **Verlängerung für:** A, C, G, P, R **
- **Termin:** Sa 03.12.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € mit GET-Empfehlung

Best of 2016

für Rücken, Bauch & Figur

F 16-122-2407:

(8 LE) Es werden an diesem Tag Programme und Modellstunden durchgeführt, die gefüllt sind mit „best of“-Übungen, entwickelt und entstanden aus den Erkenntnissen und Erfahrungen der letzten Jahre, verglichen und diskutiert mit den neuesten Trends.

Diese Fortbildung wird auch zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTBAerobic/Step-Trainer Basic, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer GeräteFitness und DTB-Rückentrainers“ anerkannt.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** So 04.12.16, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € mit GET-Empfehlung

Wettkampf

STADTMEISTERSCHAFTEN GTW

P-STUFEN MANNSCHAFT

Ausrichter: MTG Horst, TSG Helene

Termin: So, 18.09.2016

Ort: SH Heinz-Nixdorf-BK

Haedenkampstr. 72

Zeitplan: nach Meldeschluss

Wettkampfklassen

AK 7 - bis Jg. 2009 P 1 - 5

AK 9 - bis Jg. 2007 P 2 - 6

AK 11 - bis Jg. 2005 P 3 - 7

AK 13 - bis Jg. 2003 P 4 - 8

AK 15 - bis Jg. 2001 P 4 - 8

AK 17 - bis Jg. 1999 (offen) P 5 - 9

Es werden die Übungen nach dem neuen Aufgabenbuch 2015, Variante A gefordert.

Sprung: Die 5 großen Sprungbretter werden vor den Durchgängen durch die Karis in den verschiedenen Stärken eingestellt. Sie dürfen während eines Durchgangs nicht verändert werden.

- P – Höhe und Gerät
- 1 & 2: wird nicht angeboten
- 3 – 3- oder 4-teiliger Kasten
(Abhängig von Körpergröße)
- 4 – 1,00 m Bock
- 5 – 0,60/0,90 m Mattenberg mit Kasten
- 6 – 1,10 m Tisch
- 7 – 1,20 m Tisch
- 8 – 1,20/1,25 m Tisch
- 9 – 1,20/1,25 m Tisch

Balkenhöhe: AK 13 & jünger: 0,90 m
AK 14 & älter: 1,10 m

Es darf auf einem höheren Balken geturnt werden.

Barren: Kleine Turnerinnen dürfen für den Angang ein Sprungbrett nutzen.

Reck: Höhe freigestellt

Boden: Ab P 5 muss mit Musik geturnt werden, Musik laut Aufgabenbuch (Original oder Eigene)

Qualifizierung Verbandsgruppe/ Landesfinale:

Die Anforderungen bei den Stadtmeisterschaften und der Verbandsgruppenausscheidung bzw. dem Landesfinale stimmen nicht exakt überein. Es muss dort an allen Geräten mindestens P 5 geturnt werden. Am Sprung gibt es eine Sonderregelung für die AK 9, die der Ausschreibung (steht auf der GET-Website zum Download bereit) zu entnehmen ist.

Meldung Karis an: Katharina Schatzmann
E-Mail: katharina.schatzmann@gmx.de

Meldung TUI an: Isabella Weyers
E-Mail: iweyers@ish.de

Meldeschluss TN + Karis: 03.09.2016

Meldegeld: 7,50 € pro gemeldete Mannschaft, bar am Wettkampftag

* Preise in Klammern: ohne VereinsEmpfehlung (VE) ! Alle Termine ohne Gewähr !

** A DTB-Aerobic TrainerIn Basic

C/F ÜbungsleiterIn C/F

G DTB-TrainerIn GroupFitness

GH Gruppenhelfer

GT DTB-TrainerIn Gerätefitness

P Pluspunkt Gesundheit.DTB

R DTB RückentrainerIn

W DTB-TrainerIn Wellness

Veranstaltungen

AKTIONSTAG „SPORT UND GESUNDHEIT“ - 20 JAHRE GSG

12. Juni 2016, SGZ GSG Jugendhalle Schonnebeck

Am Tag des Marktfestes in Schonnebeck hatte die GET anlässlich des 20jährigen Übergabebjubiläums der GSG Jugendhalle an den damals noch Turngau Essen zum Aktionstag „Sport und Gesundheit“ - Bewegt gesund bleiben in NRW eingeladen.



Gruppe Jumping Action, TV Bredeneij

Nachdem die Zentrumsleiterin Anja Böttcher alle Anwesenden mit herzlichen Worten begrüßt hatte stimmte die Gruppe Jumping Action vom TV Bredeneij die Gäste - dem Veranstaltungsthema entsprechend - sportlich ein.

In ihrer Show- und Akrobatik Vorführung präsentierten sie verschiedene Hebefiguren und Bodenturnen und wurden dafür mit viel Applaus bedacht. Die Jungen und Mädchen im Alter von 7 Jahren aufwärts trainieren zwei bis vier Mal in der Woche unter der Leitung von Anke Christ. Ende April dieses Jahres traten sie bei der Rheinischen Turnshow in Duisburg auf.



Gruppe Hip Kids, GSG JH Schonnebeck

In den nachfolgenden Gastreden betonten Bürgermeister Rudolf Jelinek, Dr. Bernhard Görgens, 1. Vorsitzender Essener Sportbund e. V. und der stellv. Vorsitzende Geschäfte der GET Gerhard Gente die Bedeutung, die der Sport generell für

die Gesellschaft hat und die der Jugendhalle als Sportzentrum im Stadtteil Schonnebeck.

Mit Tanz-Vorfürungen auf der Bühne und auf dem Schonnebecker Marktplatz und Mitmachangeboten zum Thema Gesundheitssport ging es sportlich weiter.

Auch beim Tanzcafé unter der Leitung von Tanzlehrerin Jenni Auer blieb man in Bewegung.

Theorie gepaart mit Praxis gab es für interessierte Bürger in einer ärztlichen Informationsstunde von Frau Dr. Heep-Zschech. Die Fachärztin für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Ernährungsmedizin stand für Fragen zu Gesundheitsthemen zur Verfügung.

Phantasievoll geschminkte Kindergesichter gab es bei Bianca Kellerbauer. Den ganzen Tag sorgte sie beim Kinderschminken für strahlende Gesichter.



Anja Böttcher und Gerhard Gente

WELTKINDERTAG 2016

Im **Grugapark Essen** wird am **18. September von 11 – 17 Uhr** der Weltkindertag gefeiert.

Die Gemeinschaft Essener Turnvereine wird in diesem Jahr verschiedene Spiele und Bewegungsarrangements zum Thema **„Kinder der Welt – Spiele der Welt“** anbieten.

Gemeinsam mit EUCH möchten wir diese spielen, sportlich aktiv sein und uns mal wieder richtig austoben.

Auch die Großgruppen-Mitmachaktionen der GET im Zentrum der Kranichwiese stehen unter der Idee von Sport, Spiel und Spaß. Mit ihrem großen Fun - Faktor verführen sie in jedem Jahr Klein und Groß zum Mitmachen.

Kommt - macht mit!

Wir laden EUCH herzlich ein, dabei zu sein.

Gut zu wissen: An diesem Tag haben Kinder bis 15 Jahre freien Eintritt in den Park und der ÖPNV befördert kostenlos dorthin .



GET Großgruppen-Mitmachaktion WKT 2015 - Spirale bilden

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 · Planckstr. 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