

Termine bis Jahresende 2020

05.-06.12 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 2021-97210 !!!

Januar 2021

02.-03.01.09.00 h ÜL C Aufbaumodul Breitensport TH GE Bockmühle
09.-10.01.13.30 h - Kinder und Jugendliche A 2021-97210
16.-17.01.13.30 h
23.-24.01.13.30 h
30.-31.01.13.30 h Kinderturn Börse 31.01.2021

Verlegte Lehrgänge 2020 - Jetzt 2021 Wir haben noch Plätze frei!

GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

A 2021-97725 (15 LE):
Verlängerung für:
ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 27./28.02.21
Sa 10 - 18 | So 9 - 15.15 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeneu
- **Leitung:** Dr. Ann Katrin Kurz, DTB
- **Preis:** 160 € mit VE/GymCard, 195 € ohne
125 € GET-Mitglieder

FITNESSBOXEN FÜR JEDERMANN

F 2021-97329 (8 LE):
Verlängerung für: TR/ÜL C

- **Termin:** So 02.05.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeneu
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

Hinweis zum Kürzel VE:
VE = VereinsEmpfehlung

↑ Rauf und Runter ↓

Corona hat uns wieder fest im Griff

Seit den Herbstferien trifft dies auf Essen zu: Inzidenzwert fast 200 = 1.130 neue Infektionen in 7 Tagen: Essen ist Risikogebiet!

Die Turnvereine trifft dies besonders hart. Konnten sich viele Gruppen im Sommer noch im Freien bewegen, so ist das jetzt im November total ausgeschlossen.

Den letzten Wettkampf in diesem Jahr erlebten wir mit dem internationalen „Pre-Olympic-Youth-Cup“ der weiblichen Jugend. Das war am 29. Februar.

2 Tage später überrumpelte uns der Virus und erst Ende Mai konnte nach 3 Monaten wieder ein Lehrgang durchgeführt werden. **Dies ging bis zu den Herbstferien gut.** Dann zerplatzten alle unsere Träume ...

Keine DM in 2020 | Kein IDTF Leipzig 2021
Kein Vereinsrat 2020 -> verschoben!
Keine Kinderturn Börse ? -> verschoben?

**Trotz alledem – 2021 gibt's Geburtstag
75 JAHRE GET**

gege

Internationales
Deutsches
Turnfest
Leipzig 12. - 16. Mai

ABGESAGT



So 31.01.2021, 11 – 16 h
**In allen Turnhallen der
Gesamtschule Bockmühle**

Lehrgangsplan 2021 - in dieser Ausgabe!

Ausbildungen 2021

C-Lizenz- und Sporthelfer-Ausbildung

Wir bieten über die Jahreswechsel 2020/2021 und 2021/2022 die ÜL C-Lizenz-Ausbildung mit Aufbaumodul Breitensport Schwerpunkt Kinder und Jugendliche an. Bitte Basis- und Aufbaumodul gemeinsam buchen !!! Für die im Dezember 2020 beginnende, Ende Januar 2021 abgeschlossene ÜL C-Lizenz-Ausbildung sind auch noch Plätze frei. BITTE SOFORT MELDEN !!!

ÜL C-LIZENZ-AUSBILDUNG



(30 LE) Die Ausbildung zum Übungsleiter C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbaumodul 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

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 Aufbaumodul 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. 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.

C-LIZENZ-AUSBILDUNG 2020/2021

Basismodul A2020-97201

- **Termine:** 05./06.12.20 & 12./13.12.20
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 90 € mit VE, 155 € ohne
65 € GET-Mitglieder

Bitte gemeinsam buchen mit:

Aufbaumodul A2021-97210

- **Termine:** 02./03.01.21, Sa+So: 9-18.30 Uhr
09./10.01.21 & 16./17.01.21
23./24.01.21 & 30./31.01.21
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 18 Uhr
Mitarbeit bei der Kinderturn Börse:
So 31.01.21, 8 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 270 € mit VE, 450 € ohne
190 € GET-Mitglieder

C-LIZENZ-AUSBILDUNG 2021/2022

Basismodul A 2021-97200

- **Termine:** 04./05.12.21 & 11./12.12.21
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 100 € mit VE, 165 € ohne
70 € GET-Mitglieder

Nur buchbar mit:

Aufbaumodul A2022-97210

- **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
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 300 € mit VE, 485 € ohne
205 € GET-Mitglieder

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

SPORTHELFER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

A 2021-97040:

(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 Jüngeren.

Bei der Planung und Durchführung von Spiel- und Übungsstunden wirken sie mit, wobei sie Stundenteile oder Teilgruppen unter Aufsicht selbstständig leiten.

Zudem tragen sie dazu bei, dass im Verein auch außerhalb des Sportbetriebs für junge Menschen eine Menge los ist.

Bei der Auswahl, Planung und Durchführung solcher Aktivitäten (z.B. Fahrten, Feste) unter-

stützen sie den/die Jugendleiter/in.

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 Geräte-landschaft 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:** 28./29.08.21 & 04./05.09.21
11./12.09.21 & 18./19.09.21
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 18 Uhr
Teil dieser Ausbildung ist auch die Mitarbeit beim Weltkindertag am So, 19.09.21, 8 - 18 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers, S. Melcher, GET
- **Preis:** 80 € mit VE, 150 € ohne
45 € GET- Mitglieder

Fortbildungen / Fachqualifikationen 2021 - 2. Lizenzstufe

KAHA®-INSTRUCTOR

FQ 2021-97723:

(15 LE) KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladene“ 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. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

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 gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung

Verlängerung für:

ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 06./07.02.21
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 195 € mit VE/GymCard, 250 € ohne
150 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 10 €, bis 05.02.21

DTB - KURSLEITERIN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

FQ 2021-97721:

(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 gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung.

Verlängerung für:

ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 23.-25.04.21
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-Frühhucherrabatt: 15 €, bis 28.02.21

DTB - KURSLEITERIN STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

FQ 2021-97722:

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

Er 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. 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. **Abschluss:** Die Teilnehmer mit ÜL B-Lizenz 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 mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung.

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 15.-17.10.21
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-Frühhucherrabatt: 15 €, bis 28.02.21

An einem Wochenende die ÜL-Lizenz verlängern !!!

ABWECHSLUNGSREICHES RÜCKEN- TRAINING – MIT REDONDOBALL, TEN- NISBALL UND PHANTASIEREISEN

FQ 2021-97740:

(8 LE) In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Daneben werden viele Übungen mit dem Redondball und Tennisball durchgeführt. Diese bieten neue Trainingsreize und Abwechslung für das bestehende Rückentraining. Ein weiterer Schwerpunkt sind Phantasiereisen, welche als wohlthuende Auszeiten im Unterricht sehr beliebt sind.

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

Verlängerung für:

ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termin:** Sa 20.03.21, 12 - 19 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 89 € mit VE, 119 € ohne
65 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 10 €, bis 28.02.21

ACHTSAMKEITSTRAINING IN RUHE UND BEWEGUNG

FQ 2021-97741:

(8 LE) In diesem Seminar werden viele alltagstaugliche Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit vermittelt. Eine besondere Variante dabei ist, die Achtsamkeit in Bewegung zu üben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und dies hilft vielen Teilnehmern bei sich anzukommen. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Übungen.

Voraussetzung:

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

Verlängerung für:

ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termin:** So 21.03.21, 9 - 16 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 89 € mit VE, 119 € ohne
65 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühhucherrabatt: 10 €, bis 28.02.21



POYC 2021
SH Haedenkampstr.
45143 Essen

RTB
RHEINISCHER TURNERBUND

**Bitte vormerken!
17. April 2021**

Sarah Voss

Fortbildungen 2021 - 2. Lizenzstufe

AROHA®-INSTRUCTOR

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

FQ 2021-97724:

(15 LE) In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

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:** 30./31.10.21
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt Realschule
- **Leitung:** Simone Müller, DTB
- **Preis:** 195 € mit VE/GymCard (250 €)*
150 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.21



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

Fortbildungen zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe: Seiten 5+6!

Aus dem Verband

FERIENSPAß MIT DEN GET – FERIENSPATZAKTIONEN

Im Grugapark Essen fanden in den Sommerferien vier Ferienspatzwochen der Gemeinschaft Essener Turnvereine in „Corona-Zeiten“ statt.

Die Ferienfreizeiten für Kinder im Alter von 6-12 Jahren fanden in jeweils zwei Gruppen mit max. 10 Kindern statt; selbstverständlich unter Einhaltung der gültigen Hygiene- und Verhaltensvorschriften bedingt durch die Corona-Pandemie.



Fotos: GET-Ferientspatzaktion „Gruga-Olympia-2020“

GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

FQ 2021-97720:

(15 LE) Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Es überarbeitet sich quasi ein Leben lang selbst. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein.

Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind – das wird in dieser Weiterbildung vermittelt.

Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Inhalte: Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung | Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung | Bedeutung von Koordinationstraining für die Hirnleistung | Grundfunktionen des Gehirns | Grundlagen gezielten Gehirntrainings | Bewegte Übungs- und Spielbeispiele | Brainfitness-Circuit | Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

Verlängerung für: ÜL B sowie TR/ÜL C

- **Termine:** 13./14.11.21
Sa 10 - 18 | So 9 - 15.15 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeney, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Dr. Ann Katrin Kurz, DTB
- **Preis:** 195 € mit VE/GymCard, 250 € ohne
150 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.21

GET - Vereinsrat

EINLADUNG ZUM GET - VEREINSRAT

Mittwoch, 25. Nov. 2020 um 19.00 Uhr
in der Gesamtschule Bockmühle, Mensa
45143 Essen-Altendorf
Zugang von der Mercatorstraße

Der Vereinsrat ist das zweithöchste Organ der GET. Ihn bilden die Vorsitzenden der Mitgliedsvereine oder deren Vertreter, die Mitglieder des Vorstands und die Ehrenmitglieder.

Tagesordnung

TOP 1 Regularien

1. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit / Anzahl der Stimmberechtigten
3. Festlegung des Protokollführers
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls 2019

TOP 2 Bericht des Vorstands

TOP 3 Beratung des Haushaltsplans für 2021

TOP 4 Festlegung der Mitglieder-versammlung 2021

Vorschlag: Mi, 24. Feb. 2021

TOP 5 75 Jahre GET Planung gemeinsamer Veranstaltungen und Maßnahmen

TOP 6 Anfragen und Mitteilungen

Ulrich Gaißmayer, Vorsitzender

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

Fortbildungen 2021 - 1. Lizenzstufe

BIKKMOVES 1 - BEWEGT IN KRAFT UND KOORDINATION

F 2021-97332:

Einführung

(8 LE) Ein ganzheitliches Konzept, das 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 13.02.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder

BIKKMOVES 2 - WEITERHIN BEWEGT IN KRAFT UND KOORDINATION

F 2021-97333:

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:** So 14.02.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne 40 € GET-Mitglieder

QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR SPORTABZEICHEN PRÜFERIN SCHWERPUNKT TURNEN

F 2021-23580:

(15=7+8 LE) Diese Fortbildung beinhaltet zwei Aufgaben:

1. Online-Modul (7 LE) zum Selbststudium; Einstiegs-Modul für Prüfer-Ausweis
2. Präsenzmodul TURNEN (8 LE) im Kurs

Das Online-Modul stellt die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Sportabzeichen-Prüfungswegweiser des DOSB sicher. Mit folgendem Link gelangen Sie zum Online-Modul und können sich direkt einschreiben: <https://www.sportbildung-online.de/enrol/index.php?id=309>.

Nach der korrekten Beantwortung von Multiple Choice-Fragen zu jedem Kapitel können Sie sich selbst eine Teilnahme-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser melden Sie sich dann zu diesem Präsenzmodul TURNEN (8 LE) an. Nach erfolgreicher Teilnahme an den insgesamt 15 LE erhalten Sie den Sportabzeichen-Prüferausweis für die Sportart TURNEN.

Wenn Sie den Sportabzeichen-Prüferausweis für eine andere Sportart (z.B. Leichtathletik) bereits erworben haben, können Sie sich direkt zum Lehrgang Präsenzmodul TURNEN anmelden.

Mit erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die Erweiterung Ihres bestehenden Prüferausweises für die Sportart TURNEN sowie die Verlängerung Ihres Ausweises.

Der Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen ist 4 Jahre gültig und kann mit der Teilnahme an einem Präsenzmodul (für eine Sportart eigener Wahl) um weitere 4 Jahre verlängert werden.

Auch eine ÜL C-Lizenz kann mit der erfolgreichen Teilnahme an diesem Präsenzmodul TURNEN (8 LE) verlängert werden.

Zielgruppe:

- Interessierte Mitglieder eines Sportvereins ab 16 Jahre
- LehrerInnen mit/ohne Fakultas Sport
- Sporthelfer/Sportassistent/innen
- Inhaber einer ÜL C-Lizenz (zur Lizenz-Verlängerung)

HINWEIS FÜR INHABER EINER TRAINER-LIZENZ GERÄTTURNEN:

Inhaber eine Trainer-C-Lizenz Gerätturnen (oder höher) müssen lediglich das Online-Modul (siehe oben) absolvieren, um einen DSA-Prüferausweis, Schwerpunkt Turnen, zu erhalten.

- **Termin:** Sa 20.02.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Hellmer Wiethoff, DTB
- **Preis:** 50 € mit VE, 80 € ohne 40 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN

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.

F 2021-23170:

- **Termin:** Sa 06.03.21, 8.30 - 16.30 Uhr

F 2021-23171:

- **Termin:** Sa 13.11.21, 8.30 - 16.30 Uhr

Beide:

- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** M. Hermesmann, DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos; Kooperation mit der VBG

KLEIN-KIND-TURNEN

F 2021-97308 (15 LE):

1. Schwerpunkt: Eltern-Kind-Turnen

„Fantastisch !!! – Mit Mama und Papa durch die Turnhalle“

Die Eltern-Kind-Turngruppen stellen den ersten Kontakt der Kinder mit dem Sport her. Hier geht es nicht um Turnen an Geräten im eigentlichen Sinn. Im Vordergrund steht eher der Spaß an der Bewegung. Dafür nutzen wir alles, was eine Turnhalle hergibt: Kästen, Bänke, Ringe, Trampolin, Schwebebalken, Bälle, Matten und noch vieles mehr. Gerätelandschaften, die unter einem bestimmten Motto stehen, laden Kinder und ihre Eltern auf eine fantasievolle Reise durch die Turnhalle ein.

Inhalte:

Die Teilnehmer lernen, wie man Kinder und ihre Eltern mit viel Spaß und Action gleichzeitig in Bewegung bringt, so dass keine Langeweile aufkommt. - Kinder lernen ihren Körper beim Springen, Klettern oder Balancieren kennen. - Kinder beobachten ihre Eltern in Aktion und „turnen nach“ (so bleiben auch die Mamas und Papis fit!).

2. Schwerpunkt: Kleinkinder-Turnen (3 - 5 Jahre)

„Ich bin schon groß - ich kann das alleine“

Beim Kleinkinderturnen werden die Kindergartenkinder erstmalig ohne Eltern aktiv. Die Bewegungsaufgaben vergrößern die Alltagsmotorik und das eigene Bewegungsrepertoire. Gleichzeitig wird den Kindern Raum für eigene Initiativen geboten, um selbstständiges Denken und Handeln zu fördern.

Kinderturnen ist die motorische Grundlagenbildung für unsere Kinder. Wie keine andere Sportart fördert das Kinderturnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten.

„Spielerisch über die Geräte“ – mit vernünftigen Grundlagen und Methodik des klassischen Turnens den Kindern die Geräte vorstellen und interessant machen. Und dabei das Motto: „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ nicht vergessen!

- **Termin:** 29./30.05.21
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 100 € mit VE/GymCard, 140 € ohne 70 € GET-Mitglieder



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

Fortbildungen 2021 - 1. Lizenzstufe

MEHR ALS TROMMELN

F 2021-97327:

(8 LE) Trommeln auf dem Pezziball und unterschiedlichsten Gegenständen, verbunden mit kreativen Bewegungskombinationen lockert jede Übungsstunde auf und eignet sich für viele Zielgruppen. Ergänzend dazu gibt es Anregungen für die attraktive Gestaltung von Breitensportstunden.

- **Termin:** Sa 05.06.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Nicole Nussbicker, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

DAS "RÜCKSICHTSVOLLE" WORKOUT

F 2021-97335:

(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:** Sa 09.10.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

SOFT FLOW

F 2021-97337:

Effektiv, soft und entspannt - einfache Schrittkombinationen mit Elementen aus dem Pilates und Yoga.

(8 LE) Gestärkt werden durch die kontrollierten Bewegungsabläufe die Haltung, das Herz-Kreislauf-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 10.10.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Michaela Reimann, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

KINDER-TURNEN – VARIATIONEN UND NEUE IDEEN

F 2021-97309:

Thema: Kinderturnen klassisch! Spieleparcours mit Schwerpunkt: Bodenturnen,

Schwingen, Balancieren, Springen an Großgeräten

(15 LE) „Spielerisch über die Geräte“ – mit vernünftigen Grundlagen und Methodik des klassischen Turnens den Kindern die Geräte vorstellen und interessant machen. Und dabei das Motto: "Lernen mit Kopf, Herz und Hand" nicht vergessen! Die motorischen Grundfertigkeiten zu Beginn detailliert erläutern und diese dann in den daraufhin folgenden Übungseinheiten verbessern und erweitern. Klassisch Turnen mit methodischen Tipps und viel Fantasie zu verschiedenen Mottos!

- **Termin:** 30./31.10.21
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 100 € mit VE/GymCard, 140 € ohne
70 € GET-Mitglieder

HIIT, TABATA, CORE & MORE

F 2021-97328:

(8 LE) Was erwartet Dich?

- 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:** Sa 06.11.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

CALISTHENICS: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

F 2021-97334:

(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, Schnelligkeit, Koordination und Körperspannung | Muskelaufbau | Trainingsplanung & -gestaltung | Trainingsmöglichkeiten und Tools kennenlernen.

- **Termin:** Sa 20.11.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH GE Bockmühle
- **Leitung:** Christopher Warner, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

FITNESSBOXEN FÜR JEDERMANN- UND FRAU - GRUNDKURS

F 2021-97336:

(8 LE) Dieses Kursformat bereichert jede Übungsstunde.

Die Einsatzmöglichkeit erstreckt sich vom Kinder- und Jugendtraining, von der Allround-Fitness bis selbst in den Seniorensport, da alle motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten optimal angesprochen werden und auf jedem Niveau trainiert werden können.

- **Termin:** So 05.12.21, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne
40 € GET-Mitglieder

DJM 2020 GTm

BERKAY SEN GEWINNT BRONZE

Berkay Sen vom Turnerbund Essen-Altendorf 1884 e.V. hat bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2020 (30.10.-01.11.) in Schwäbisch Gmünd die Bronzemedaille an den Ringen geholt.

Bei den Gerätefinals Boden, Sprung und Reck, für die er sich bei diesem Mehrkampf zudem qualifiziert hatte, erreichte er jeweils den 4. Platz. In der Mehrkampfwertung turnte er sich mit seinem 9. Platz unter die besten 10 Jugendturner der AK 15-16.

Berkay ist bereits Bundesligaturner und Mitglied im Bundeskader.

