

## Termine bis Jahresende 2019

01.11.		RTZ 12/2019 Redaktionsschluss	
09.11.	10.00 h	GET - Herbst-Special I BODY in MOTION – Cardio und Krafttraining ein perfektes Duo	SGZ TV Bredeneu
10.11.	10.00 h	GET - Herbst-Special II Spaß am Koordinationstraining – allein – zu zweit – oder in der Gruppe	SGZ TV Bredeneu
16.-17.11.	10.00 h	AROHA®-Instructor	SGZ TV Bredeneu
29.11.-	17.00 h	DTB - KursleiterIn Menschen mit Demenz bewegen	<b>TH Haus des Sports</b>
30.11.-	13.30 h	ÜL C/Trainer C/JL Basismodul (1. WE)	TH GS Bockmühle
01.12.			
<b>01.12.</b>		<b>Essener Junioren-Cup 2019 im Trampolinturnen</b>	<b>SH Bergeborbeck</b>
<b>06.12.</b>		<b>Adventsfahrt Ati/Atu</b> Infos und Karten: M. Schneider, Tel.: 0201-662482	<b>Velen</b>
07.12.	10.00 h	Fitness-Boxen	SGZ TV Bredeneu
<b>Januar 2020</b>			
02.-05.01.	09.00 h	ÜL C Aufbaumodul (40 LE kompakt)	TH GS Bockmühle
11.-12.01.	13.30 h	- Schwerpunkt Kinder und Jugendliche	
18.-19.01.	13.30 h		
25.-26.01.	13.30 h		

## Weltkindertag

### SPIEL, SPAß UND ACTION - GET-SPIELSTATIONEN AM WELTKINDERTAG!



Sonnenschein und sommerliche Temperaturen lockten am 22. September zahlreiche Familien in den Grugapark Essen. An diesem Sonntag wurde dort der Weltkindertag gefeiert.

Die 6 Spielstationen der GET brachten jede Menge Spaß und Action - für sich allein oder im Team. Beim Sackhüpfen wurde mit großem Eifer und voller Dynamik vom Start losgehüpft; die eigene Leistung brachte einen zum Ziel. Dieses konnte

dagegen beim Schubkarrenwettlauf nur als Team erreicht werden. Teams bildeten sich auch beim Ringtennis, wobei die eine oder andere Mannschaft statt des Rings einen Ball verwendete – ließ dieser sich doch einfacher zurückspielen. „Profis“ spielten das Tennis Einzel – natürlich mit Ring.

## Mit Jahres - Lehrgangsplan 2020

## ↑ Rauf und Runter ↓

### POYC zum 3. Mal in Essen

Der „Pre-Olympic-Youth-Cup“ kommt im nächsten Jahr bereits am 29.02. wieder in unsere Gerätturnhalle in der Haedenkampstraße, Essen-Altendorf.

An diesem Schalttag-Wochenende laden wir schon am Freitag, 28.02. ab 16 Uhr zum offenen Training ein. Hier testen die Turnerinnen vor dem Wettkampf noch einmal ihre spektakulärsten Elemente an den für sie unbekanntesten Geräten.

Samstag geht es dann um die Punkte, die die Welt bedeuten und um den internationalen Vergleich: Wer turnt welche Schwierigkeit, was kann man sich möglicherweise abgucken.

Das Wettkampf-Wochenende runden die Jüngsten (AK 9 – 11) am Sonntag beim RTB Pokal ab. Und auch hier geht es um den Vergleich und um die Qualifikation zum DTB-Pokal.

Wir freuen uns auf beide Wettkämpfe gleichermaßen, haben die Mädchen im letzten Jahr doch mit Superleistungen überzeugt! - Und wir wünschen uns viele Zuschauer, die diese Leistungen sehen und dann auch entsprechend feiern!

gege

## POYC 2020

SH Haedenkampstr.  
45143 Essen

RHEINISCHER TURNERBUND

Bitte vormerken!  
29. Februar 2020

Sarah Voss

2012: POYC 2. Platz  
2019: dreifache Deutsche Meisterin

# Ausbildungen 2020

## C-Lizenz- und Sporthelfer-Ausbildung

Die GET bietet in den Osterferien wieder eine **ÜL C-Lizenz-Ausbildung mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche als Kompaktlehrgang an. Es sind auch noch Plätze frei für die im Dezember 2019 beginnende, Ende Januar 2020 abgeschlossene ÜL C-Lizenz-Ausbildung. BITTE SOFORT MELDEN!!!**

### ÜL C KINDER UND JUGENDLICHE / KOMPAKTAUSBILDUNG

- 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 Teilnahme 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

### ÜL C/TRAINER C/JL BASISMODUL

#### **A 2019-91001 (30 LE):**

Lehrgangsbeschreibung: Siehe A 2020-97200

- **Termine:** 30.11.-01.12.19  
07./08.12.19  
Sa 13.30 - 19.00 | So 9 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 90 € mit VE, 155 € ohne  
65 € GET-Mitglieder

### ÜL C AUFBAUMODUL

#### SP KINDER UND JUGENDLICHE

#### **A 2020-97210 (90 LE):**

Lehrgangsbeschreibung: Siehe A 2020-97211

- **Termine:** 02.-05.01.20  
(40 LE kompakt, täglich von 9 - 18.30 Uhr)  
an den weiteren 3 Wochenenden  
11./12.01.20 & 18./19.01.20 & 25./26.01.20  
Sa 13.30 - 18.30 | So 9 - 18.30 Uhr  
Mitarbeit bei der Kinderturn Börse:  
So 26.01.20, 8 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 270 € mit VE, 450 € ohne  
190 € GET-Mitglieder

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

## SPORTHelfER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I UND II

#### **A 2020-97040:**

(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:** 29./30.08.20 & 05./06.09.20  
12./13.09.20 & 19./20.09.20  
Teil dieser Ausbildung ist auch die Mitarbeit beim Weltkindertag am So, 20.09.20, 8 - 18 Uhr  
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

# Ausbildungen 2020

## 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  
190 € GET-Mitglieder  
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.20

## 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.

Moderne Einflüsse auf die Rückenschulung bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung.

#### **Abschluss:**

- Zertifikat „DTB-Rückentrainer“. Verlängerung des Zertifikates: alle 2 Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB).

- DTB-Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Bewegen statt schonen“ (nur für Übungsleiter mit 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), das 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:** TR/ÜL C sowie ÜL B

- **Termine:** 12.-14.06.20  
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  
190 € GET-Mitglieder  
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.20

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

#### **Verlängerung für:**

TR/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer

- **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  
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.20

## LEHRGÄNGE 2019 - WIR HABEN NOCH PLÄTZE FREI!

### AROHA®-INSTRUCTOR

**AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training**

#### **A 2019-92006:**

(15 LE) AROHA® verbindet ausdrucksstarke kraftvolle mit sanften, entspannenden Bewegungen so dass sich ein innovatives Cardio-Workout ergibt, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlbefinden spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist. **Abschluss:** Zertifikat AROHA®-Instructor.

**Voraussetzung:** TR/ÜL C

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

- **Termine:** 16./17.11.19  
Sa 10 - 18.15 | So 9 - 15 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeneby, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 195 € mit VE/GymCard, 250 € ohne  
195 € GET-Mitglieder

### DTB - KURSLEITERIN MENSCHEN MIT DEMENZ BEWEGEN

#### **A 2019-95504:**

(25 LE) Diese Ausbildung zeigt wie Menschen mit Demenz zur Bewegung motiviert werden können. Eine körperliche Aktivierung hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf, auf das Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen.

**Abschluss:** Zertifikat „DTB-KursleiterIn Menschen mit Demenz bewegen“. **Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung.

**Verlängerung für:** TR/ÜL C sowie ÜL B

- **Termine:** 29.11.-01.12.19  
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 20 | So 9 - 14.30 Uhr
- **Ort:** TH Haus des Sports
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard, 247 € ohne  
170 € GET-Mitglieder

### FITNESS-BOXEN

#### **F 2019-92214:**

(8 LE) Dieses GET - Advents-Special bietet eine umfassende Einführung in die Technik und Trainingsmethode des Fitness-Boxen an. Es werden zahlreiche Übungskombinationen aus den Bereichen Cardio- und Krafttraining vorgestellt, mit denen jede Übungsstunde abwechslungsreich um das Thema „Box-Fitness“ bereichert werden kann.

- **Verlängerung für:** TR/ÜL C
- **Termin:** Sa 07.12.19, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredeneby, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne  
40 € GET-Mitglieder

#### **Hinweis zum Kürzel VE:**

VE = VereinsEmpfehlung

## Ausbildungen 2020

### DTB - KURSLEITERIN STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

#### **A 2020-97723:**

(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 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:** TR/ÜL C sowie ÜL B

- **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  
190 € GET-Mitglieder  
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.20

### TOUGHCLASS – DAS NEUE GRUPPEN-WORKOUT

#### **A 2020-97326:**

(10 LE) Dieses 4XF-Workout für große Gruppen begeistert alle, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreografisch, zu rhythmisch orientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihres individuellen Leistungsvermögens auspowern wollen. ToughClass ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

Bei der ToughClass kommen die Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz; wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert; dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung

eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungsanzahl; gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen; gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien; stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund (kontinuierliche Bewegungssteuerung, Bewegungsfluss).

Inhalte:

Einführung in das Kurskonzept | Gestaltung der Stundenbilder bei unterschiedlichen Stundenschwerpunkten (Kraft/Ausdauer) | Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen | Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)

**Voraussetzung:** 4XF Instructor Functional Training Basics.

**Verlängerung für:** TR/ÜL C sowie ÜL B

- **Termin:** Sa 07.11.20, 9 - 18 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Adriano Valentini, DTB
- **Preis:** 130 € mit VE, 195 € ohne  
100 € GET-Mitglieder

### GEHIRNTRAINING DURCH BEWEGUNG

#### **A 2020-97721:**

(15 LE) Das menschliche Gehirn 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 Ausbildung vermittelt.

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

**Verlängerung für:** TR/ÜL C sowie ÜL B

- **Termine:** 28./29.11.20  
Sa 10 - 18 | So 9 - 15.15 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Dr. Ann Katrin Kurz, DTB
- **Preis:** 160 € mit VE/GymCard, 195 € ohne  
125 € GET-Mitglieder  
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.19

## Neues von der GET

### TURNHALLENSANIERUNG

Die Sanierung der Turn- und Sporthallen hat zur Folge, dass die betroffenen Hallen für den Vereinssport zeitweise nicht zur Verfügung stehen. Diese Nutzungsausfälle zu kompensieren hat für unsere Mitgliedsvereine existenzielle Bedeutung - Ersatznutzungszeiten sind eine Lösung!

Wir, die Gemeinschaft Essener Turnvereine, haben auf unserer außerordentlichen Vereinsratssitzung Ende August darüber diskutiert, wie wir uns gegenseitig unterstützen können. Ein Ansatz war, dass Gruppen von Vereinen, die ihre Hallenzeiten wegen Sanierungsarbeiten nicht nutzen können, die Hallenzeiten anderer Vereine mitnutzen. Wer Hallenzeiten anbieten kann bzw. sucht, soll auf der GET-Homepage veröffentlicht werden.

### Hallenzeiten anbieten und nachfragen

Wir haben auf unserer Website einen Bereich eingeführt, der nur von GET-Mitgliedsvereinen genutzt werden kann: GET PRIVAT. Vereine, die vorübergehend Hallenzeiten zur Verfügung stellen können, haben hier die Möglichkeit, diese über eine Formulareingabe zu melden. Diese freien Nutzungszeiten werden dann auf der Homepage veröffentlicht (Hallenzeiten - Angebot). Auch die Suche nach einer geeigneten Sportstätte lässt sich hier platzieren (Hallenzeiten - Nachfrage). Dieser private Bereich lässt sich nur nach vorheriger Anmeldung nutzen:



[www.turnen-in-essen.org](http://www.turnen-in-essen.org) / > Service > GET Privat.

Die Anmeldedaten - Benutzername und Passwort - werden den Mitgliedsvereinen im Einzelnen per E-Mail mitgeteilt.

Wir hoffen auf eine rege Nutzung, so dass wir die Probleme, welche das Turnhallensanierungsprogramm - so dringend notwendig dies auch ist! - mit sich bringt, gemeinsam bewältigen können.

ph

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](http://www.turnen-in-essen.org)  
[mail@turnen-in-essen.org](mailto:mail@turnen-in-essen.org)

# Fortbildungen 2020 - Verlängerung der 1. Lizenzstufe

## 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

## DAS "RÜCKSICHTSVOLLE" WORKOUT

**F 2020-97322:**

(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

## 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 2020-23170:**

- **Termin:** Sa 07.03.20, 8.30 - 16.30 Uhr

**F 2020-23171:**

- **Termin:** Sa 14.11.20, 8.30 - 16.30 Uhr
- Beide:
- **Ort:** DRK - Hachestraße 32, 45127 Essen
- **Leitung:** Lehrteam DRK
- **Preis:** Teilnahme kostenlos;  
Kooperation mit der VBG

## 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 Theorie Teil 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 Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Adriano Valentini, 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 Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Adriano Valentini, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne  
40 € GET-Mitglieder

## 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

## KLEIN-KIND-TURNEN

**F 2020-97300 (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, Schwebelbalken, 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.

### **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 Grundlagenausbildung 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.

- **Termin:** 23./24.05.20  
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 75 € mit VE/GymCard, 120 € ohne  
55 € GET-Mitglieder

## FITNESSBOXEN FÜR JEDERMANN

**F 2020-97325:**

(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 kann.

- **Termin:** So 06.12.20, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** SGZ TV Bredene, Meisenburgstr.
- **Leitung:** Fatma Kayadelen, GET
- **Preis:** 55 € mit VE, 85 € ohne  
40 € GET-Mitglieder