

Termine bis Jahresende 2017

01.11.17	RTZ 12/2017 Redaktionsschluss	
08.11.17	GET Hauptausschuss-Sitzung Beginn: 19.00 Uhr	Haus des Sports Seminarraum im EG
11.-12.11.17	F 17-121-2703: Gerätturnen – spielerisch erleben	TH GS Bockmühle
18.11.17	F 17-121-2809: Erste Hilfe Fortbildung Sport	DRK - Hachestraße 32
18.11.17	Essener Meisterschaften im Trampolinturnen Veranstalter / Ausrichter: GET e.V.	SH Bergeborbeck
24.-26.11.17	A 17-121-9923: DTB - KursleiterIn Stressbewältigung	Fr: HdS Sa/So: TH Frillendorfer Str. 42
25.11.17	RTB Landesfinale P-Mannschaft NRW-Nachwuchsmeisterschaften GTm	SH Heinz-Nixdorf-BK
02.12.17	F 17-121-2810: Functional Training- Workout Highlights	TH T. Goldschmidt RS
03.12.17	F 17-121-2811: Moderne Bewegungstrends im Rückentraining	TH T. Goldschmidt RS
08.-10.12.17	A 17-121-9924: DTB - RückentrainerIn	Fr: HdS Sa/So: TH Frillendorfer Str. 42
13.12.17	Adventsfahrt Ati/Atu Hotelrestaurant Clemens-August Infos und Karten: M. Schneider, Tel.: 0201-662482	Ascheberg-Davensberg
27.12.17	Beginn der Weihnachtsferien	NRW

KOMMT-MACHT ALLE MIT!

Kinderturn
Börse 2018!

SONNTAG

28.01.2018, 11 – 16 h



↑ Rauf und Runter ↓

2018 OFFENSIVE KINDERTURNEN

Die Deutsche Turnerjugend startet eine „Offensive Kinderturnen“: dtb-online.de zeigt sofort auf der ersten Seite einen Trailer zum Kinderturnen, der mit 5 Schlagwörtern die ganze Bandbreite des Kinderturnens erfassbar macht.

„Selbstentdecker“ „Stärkenkenner“
„Spaßmotoriker“ „Alleskönner“
„Sportskanonen“ – So kann man die Ziele des Kinderturnens auch nennen.

Zum „Tag des Kinderturnens“ ruft die Deutsche Turnerjugend alle Turnvereine auf vom 10.-12. November mitzumachen. Damit sind natürlich auch unsere Essener Turnvereine aufgerufen.

Diesen Tag in der GET flächendeckend vorzubereiten, kommt für uns zu früh. Wir heben uns das auf für 2018 und bauen es in unser Jahr des Kinderturnens ein.

Dieser TEE mit der Jahresübersicht der Lehrarbeit zeigt als Schwerpunkte wieder eine Gruppenhelfer-/Sportassistenten-Ausbildung und zwei ÜL-Lizenz-Ausbildungen; in den Osterferien als Kompakt-Lehrgang und nach den Sommerferien für Interessenten mit nicht soviel freier Zeit / Urlaub. Diese drei Maßnahmen sind für Turnen als Breitensport incl. Kinderturnen gedacht.

In 2018 findet wieder Ende Januar die Kinderturn Börse statt, im März/April die Turn-Wettkämpfe der Mädchen; für das zweite Halbjahr steht unsere Teilnahme am Weltkindertag im Grugapark fest sowie die NRW-Nachwuchs-Meisterschaften im November.

Als Highlight für das nächste Jahr möchten wir gern **den** international renommierten Wettkampf der Talente im Mädchenturnen ausrichten.

Wir laden Euch alle ein zum

Pre-Olympic-Youth-Cup 2018

17. – 18. März

Essen, SH Haedenkampstraße

Mit Jahres - Lehrgangsplan 2018

gege

Ausbildungen 2018

C-Lizenz-Ausbildung und Vorstufe

Die GET bietet in diesem Jahr zweimal die **ÜL C-Lizenz-Ausbildung an**. Zum einen mit Schwerpunkt **Breitensport sportartübergreifend (als Kompaktausbildung)**, zum anderen mit Schwerpunkt **Kinder und Jugendliche**.

ÜL-C BREITENSPORT SPORTARTÜBERGREIFEND / KOMPAKTAUSBILDUNG

- Komplet in den Osterferien!
- Nur zusammen buchbar!

A 2018-20011 Basismodul (30 LE):

Die Ausbildung zum Übungsleiter-C besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen, dem Basismodul mit 30 LE und dem Aufbau-Modul (A 2018-21111) 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 2018-21111 Aufbaumodul (90 LE):

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen.

Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen.

Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

Inhalte: Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an ÜbungsleiterInnen im

Sportverein | Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen | Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen | Vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten | Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte | Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als ÜbungsleiterIn verschiedener Altersgruppen | Aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und den Sportverein | Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen.

Voraussetzung: Erfolgreich abgeschlossenes Basismodul.

Basismodul

- **Termine:** 24.-26.03.18
Sa 13.30 - 18.30 | So + Mo 9 - 18.30 Uhr
- **Preis:** 90 € mit VE (155 €)*
65 € GET-Mitglieder

Aufbaumodul

- **Termine:** 27.-29.03.18 &
03.-08.04.18 &
täglich 9 - 18 Uhr
- **Preis:** 270 € mit VE (450 €)*
190 € GET-Mitglieder

Beide:

- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET

ÜL-C/TRAINER-C/JL BASISMODUL

A 2018-20012 (30 LE):

Lehrgangsbeschreibung: Siehe A 2018-20011

- **Termine:** 30.06.-01.07.18
07./08.07.18
Sa 13.30 - 18.30 | So 9 - 18.30 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 90 € mit VE (155 €)*
65 € GET-Mitglieder

ÜL-C AUFBAUMODUL MIT SCHWERPUNKT KINDER/JUGENDLICHE

A 2018-21000 (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 wird das Kinderturnen sein.

- **Termine:** 01./02.09.18 & 08./09.09.18
15./16.09.18 & 22./23.09.18
06./07.10.18
Sa 13.30 - 18.30 | So 9 - 18.30 Uhr
Zusätzlich Teilnahme am Weltkindertag in der Gruga: So 16.09.18, 8.30-18 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers/S. Melcher, GET
- **Preis:** 270 € mit VE (450 €)*
190 € GET-Mitglieder

GRUPPENHELPER/ SPORTASSISTENTENAUSBILDUNG I+II

A 2018-11200:

(60 LE) Fit als Assistent/in von Übungs- und Jugendleiter/innen

An der Seite von Übungsleiter/innen gestalten Gruppenhelfer/innen die Sportangebote für Kinder und Gleichaltrige mit. Sie nehmen Einfluss auf die Auswahl von Bewegungsangeboten, bringen Trends ein und berücksichtigen so die Bedürfnisse von Jüngeren. Bei der Planung und Durchführung von Spiel- und Übungsstunden wirken sie mit, wobei sie Stundenteile oder Teilgruppen unter Aufsicht selbständig leiten.

Die Ausbildung der Gemeinschaft Essener Turnvereine legt neben den

obligatorischen Inhalten der Sportassistentenausbildung 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 den Gruppenhelfer/innen - SportassistentInnen Ausweis.

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:** 07.01.18 & 13./14.01.18
20./21.01.18 & 27./28.01.18
Teil dieser Ausbildung ist auch die Mitarbeit bei der Kinderturn Börse (So 28.01.18, 8.30-18 Uhr)
Sa 13.30 - 18 | So 9 - 18 Uhr
Sa, 27.01.18 von 9-18 Uhr
- **Ort:** TH GS Bockmühle
- **Leitung:** I. Weyers, S. Melcher, GET
- **Preis:** 80 € mit VE (150 €)*
45 € GET- Mitglieder

* 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

Ausbildungen 2018

DTB - KURSLEITERIN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

A 2018-95500:

(25 LE) 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.

Anerkennung: Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken“.

Hinweis: Um die Inhalte dieser Ausbildung – über die Entspannungstechniken hinaus – auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Ausbildung Stressbewältigung (bei der GET A 2018-95501) zu besuchen.

Voraussetzung: Basismodul Gesundheitstraining oder TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 27.-29.04.18
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.18

DRUMS ALIVE-INSTRUCTOR

A 2018-92008:

(15 LE) Drums Alive® ist ein neuer Trend im Group-Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus.

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Inhalte: Modellstunden | Grundpositionen und Basisschläge | Theoretische Hintergründe | Rhythmusschulung | Drums Alive unterrichten.

Anerkennung: Zertifikat „Drums Alive®-Instructor“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

Voraussetzung: Basismodul Gesundheitstraining oder TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

Verlängerung für: TR/ÜL-C

- **Termine:** 29./30.09.18
Sa 10 - 18 | So 9 - 14.30 Uhr
- **Ort:** Essen
- **Leitung:** Frauke Winkler, DTB
- **Preis:** 195 € mit VE/GymCard (250 €)*
195 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.18

DTB – KURSLEITERIN STRESSBEWÄLTIGUNG

A 2018-95501:

(25 LE) 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: Basismodul Gesundheitstraining, TR/ÜL-C oder gleich- bzw. höherwertige berufl. Ausbildung.

Verlängerung für: TR/ÜL-C sowie ÜL-B

- **Termine:** 05.-07.10.18
Fr 15 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 14 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.18

DTB - RÜCKENTRAINERIN

A 2018-95502:

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

Innerhalb dieser Ausbildung wird das Kurskonzept „Rücken-Aktiv“ vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist. Das Konzept „Rücken-Aktiv“ 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.

Anerkennung:

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

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:** 30.11.-02.12.18
Fr 17 - 21 | Sa 9 - 21 | So 9 - 16 Uhr
- **Ort:** Fr: Haus des Sports
Sa + So: TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** R. Kullmann Bragulla, DTB
- **Preis:** 202 € mit VE/GymCard (247 €)*
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 15 €, bis 28.02.18

LEHRGÄNGE 2017- WIR HABEN NOCH PLÄTZE FREI!

An einem Wochenende die ÜL-C Lizenz verlängern !!!

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

FUNCTIONAL TRAINING- WORKOUT HIGHLIGHTS

F 17-121-2810:

(8 LE) Diese Fortbildung zeigt die Vielfalt des Functional Trainings - von dynamischem Athletic Training, über CrossTraining, pures Bodyweight Training und Coretraining bis hin zum Functional Training im GroupFitness-Format.

- **Termin:** Sa 02.12.17, 10 - 17 Uhr
- Beide:
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Jens Binias, DTB

MODERNE BEWEGUNGSTRENDS IM RÜCKENTRAINING

F 17-121-2811:

(8 LE) Damit Stundenkonzepte wie Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Rücken Aktiv etc. erfolgreich bleiben ist es sinnvoll, aktuelle Trends und neue Bewegungsansätze, z. B. aus Functional Training, Pilates, Coretraining, Beckenbodentraining, Yoga, etc., einfließen zu lassen.

- **Termin:** So 03.12.17, 12 - 19 Uhr
- Beide:
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

* 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 2018

Verlängerung der 2. Lizenzstufe

EINWEISUNGSVERANSTALTUNG STANDARDISIERTE GESUNDHEITSPROGRAMME

Allgemeine Informationen:

Eine Möglichkeit, um ein Präventionsangebot im Sinne des §20 SGB V im Verein anzubieten und hierfür eine Krankenkassenanerkennung zu erhalten, ist die Durchführung eines standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramms. Nachstehende Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein:

- Online Antrag für das Qualitätssiegel PLUS-PUNKT GESUNDHEIT.DTB
- Besuch einer Einweisungsveranstaltung des Übungsleiters in dieses Programm

Diese Einweisungsveranstaltungen werden in Modulen von jeweils 4 LE angeboten.

Kernmodul und Aufbaumodule können einzeln gebucht werden.

Anerkennung: Die Teilnehmer erhalten in jeder Einweisungsveranstaltung ein Zertifikat über die Einweisung sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen.

KERNMODUL

F 2018-95800:

(4 LE) Am Anfang steht das sogenannte Kernmodul, welches sowohl die Basis als auch Pflicht darstellt. Hier werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) werden der Aufbau der Kursmanuale, Teilnehmerunterlagen, Formulare, Rahmenbedingungen, Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen,

welches ein 60 Minuten-Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung darstellt.

Voraussetzung:

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

AUFBAUMODUL

Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

F 2018-95801:

(4 LE) In den Aufbaumodulen wird thematisch in standardisierte Gesundheitssportprogramme eingewiesen. Aufbauend auf dem im Kernmodul vermittelten Grundverständnis werden den Teilnehmern hier in kompakter Form Ziele, Inhalte, Struktur und Methodik weiterer Programme vermittelt. Die Teilnehmer werden gezielt auf die praktische Durchführung vorbereitet und haben Gelegenheit Beispiele aus den Kursstunden auszuprobieren.

Voraussetzung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ (ÜL-B) oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport, oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut sowie zusätzlich Nachweis Einweisungsveranstaltung Kernmodul oder ÜL-B Qualifikation nach Juni 2017.

Beide:

- **Verlängerung für:** p **
und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“
- **Termin Kernmodul F 2018-95800:**
So 11.03.18, 10 - 13 Uhr
- **Termin Aufbaumodul F 2018-95801:**
So 11.03.18, 14 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Jens Binias, DTB
- **Preis:** 60 € mit VE (65 €)*
40 € GET-Mitglieder

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

Weltkindertag 2017



Weltkindertag

„KINDER ENERGIEGELADEN“

Im Grugapark Essen wurde am 17. September von 11 – 17 Uhr der Weltkindertag gefeiert. Die GET hatte mit ihren Bewegungsangeboten, die in diesem Jahr unter dem Motto „Kinder energiegeladen“ standen, die Kranichwiese zur bunten Turn- und Spielwiese gemacht – für kleine und große Besucher.

Mit einfachen Sprüngen oder auch turnerischen Elementen wurde unter freiem Himmel auf der Airtrack-Bahn die Sprungkraft trainiert. Aber auch mit klassischen Hüpf-/Sprungspielen wie Hinkelkästchen und Seilspringen kam man diesem Ziel näher.

Sprungenergie war zudem beim Sackhüpfen gefragt. Hier waren alle mit großem Eifer und voller Dynamik dabei, was den ein oder anderen allerdings daran hinderte, ans Ziel zu kommen.

Wer mochte, machte sich spielerisch mit „Artistik und Jonglage“ vertraut oder zeigte, wie Profi-Artisten das machen.

Viel Spaß hatten die zahlreichen kleinen und großen Weltkindertagbesucher auch beim Schubkarrenwettbewerb. Obwohl der Transport von „A“ nach „B“ hohen Einsatz abverlangte wurde bei soviel Spaß doch eher Energie getankt als Kraft verloren.

Wie sich Energie anfühlt? Auf dem „Fußpfad“ konnte man verschiedene Energiequellen wie z.B. Holzpellets und Stroh barfuß ertasten – wer mochte auch mit verbundenen Augen.

Eindrucksvoll wurde an der Spielstation „Wind bündeln“ demonstriert, was Windkraft zu leisten vermag; je größer die Kapazität desto größer die Leistung – gemeinsam erreicht man mehr.



Gern geben wir Ihnen weitere Informationen über das „Turnen in Essen“.

Besuchen Sie unsere Geschäftsstelle montags und dienstags 14.00 - 18.00 Uhr mittwochs und donnerstags 9.00 - 13.00 Uhr

oder sprechen Sie Ihre Wünsche auf Band.



Haus des Sports · Steeler Straße 38 · 45127 Essen
Telefon (0201) 81 46-2 20 · Telefax (0201) 81 46-2 29

www.turnen-in-essen.org
mail@turnen-in-essen.org

Fortbildungen 2018

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

YOGA IM GESUNDHEITSSPORT

F 2018-24203:

(8 LE) Der gesundheitliche Wert von Yoga-Übungen (Asanas) ist unumstritten. In vielen Gesundheitssportangeboten bzw. Übungsprogrammen werden einzelne Asanas genutzt und vermittelt. Mit ihnen werden im Rahmen eines ganzheitlichen Bewegungstrainings die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke beweglich gehalten und die Achtsamkeit gefördert sowie der Geist gestärkt. All diese Fähigkeiten haben eine große Bedeutung für die persönliche Gesundheit.

Kernanliegen dieser Tagesfortbildung ist es deshalb, Yoga als Bewegungskultur und Bewegungsqualität stärker als bisher für den Vereinssport zu erschließen. Dabei geht es vor allem um die funktionellen Wirkungen und Werte der Yoga-Übungen (Asanas) und deren vielfältige Umsetzung in Übungsprogrammen mit dem Ziel, die Vitalität und Lebensqualität der Teilnehmer zu fördern.

Die Tagesfortbildung gibt einen Einblick, wie ausgewählte Yoga-Übungen methodisch in funktionellen Trainingsprogrammen umgesetzt bzw. dafür genutzt werden können. Es werden sowohl die Ausführung, methodische Vorstufen als auch die Wirkung der Asanas besprochen. Durch die entsprechende Atmung wird die Aufmerksamkeit geschult und führt so zu interessanten persönlichen Erfahrungen. Kleine ausgewählte Yoga-Sequenzen und modellhafte Umsetzungen ergänzen den Tag.

Die Fortbildung ist für tätige Übungsleiter/innen (1. Lizenzstufe) im Bereich des Fitness- und Gesundheitssport, im Bereich Ältere und im Breitensport konzipiert.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich!

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** Sa 17.02.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

FASZIEN-FITNESS MEETS KRAFT & KOORDINATION

F 2018-24204:

(8 LE) War das Faszientraining bis jetzt fast ausschließlich auf Faszienrollentraining und große, dynamische Bewegungen beschränkt, wird in diesem Tagesworkshop das Faszientraining mit den sportmotorischen Fähigkeiten Kraft und Koordination verknüpft.

In einem „faszi(e)nierenden Workout“ trifft:

- Faszientraining auf die Eigenschaft Kraft
- Faszientraining auf die Eigenschaft Koordination.

Mit dem Kombinieren der großen, dynamischen

Bewegungen des Faszientrainings und den verschiedenen Einflüssen des Krafttrainings lassen sich vielfältige, gänzlich neue Stundenbilder kreieren.

Wenn man das zusammenfügt, was zusammengehört, dann darf die Koordination in diesem Zusammenhang nicht fehlen. Die Faszien übernehmen einen großen Bestandteil der Koordination im motorischen System. Somit fördert ein vielfältiges Faszientraining die optimale Bewegungskraftausführung und Effektivität im Alltag, in der Freizeit und im Sport. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer, wie das Faszientraining in eine Workout-, Wirbelsäulensunde und ähnliches eingebunden werden kann und somit neue Trainingsinhalte die klassischen Workoutstunden abwechslungsreicher machen. Zusätzlich zu dem theoretischen Hintergrund bekommen die Teilnehmer Einblicke in das Thema: „Gesunde Faszien durch eine gesunde Ernährung“.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** So 18.02.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

ERSTE HILFE IM SPORT

(9 LE) Für die Erteilung der ÜL- und JL-Lizenz ist der Teilnahmenachweis an einer Erste-Hilfe-Ausbildung oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten zwei Jahren Voraussetzung! Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierten, 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 2018-23874: Grundausbildung Sport

- **Termin:** Sa 24.02.18, 8.30 - 16.30 Uhr

F 2018-23875: Fortbildung Sport

- **Termin:** Sa 17.11.18, 8.30 - 16.30 Uhr

Beide:

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

GET-Special !!!

Auch in 2018 bieten wir zwei GET-Special Lehrgänge an und hoffen auf reges Interesse!

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

UNGEWÖHNLICHE ÜBUNGEN FÜR DAS RÜCKENTRAINING

F 2018-24207:

(8 LE) In diesem Seminar werden viele ungewöhnliche Variationen für einzelne Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainingkursen.

Inhalte sind:

Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenkmobilisation. Abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen. Kreative Ideen für die Entspannungsphase. Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R**
- **Termin:** Sa 24.03.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

BEWEGEN-DEHNEN-ENTSPANNEN UND SCHMERZBEWÄLTIGUNG

F 2018-24202:

(8 LE) Dieses Programm ist ein zeitgemäßes Stundenprofil für Menschen, die sich einfach etwas Gutes gönnen wollen ohne Stress von schwierigen Choreographien oder kräfteraubenden Übungen.

In diesem Seminar werden wir einfache Bewegungsrituale zum Abbau von körperlichen Verspannungen durchführen. Anschließend Dehnübungen dienen der Verbesserung der Beweglichkeit und fördern die Ruhe und Achtsamkeit auf den eigenen Körper. Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Bereichen. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Umgang mit Schmerzen. Hierzu werden Grundlagen der Schmerzentstehung vermittelt und wie man Teilnehmer unterstützen kann, aktiv damit umzugehen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R**
- **Termin:** So 25.03.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Anna Maria Pröll, DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

* 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 2018

Fortsetzung

Verlängerung der 1. Lizenzstufe

AKTIV UND FIT IM HOHEN ALTER

- Sport mit körperlichen Einschränkungen

F 2018-24201:

(8 LE) Welche Bewegung ist sinnvoll bzw. wie aktiv darf man noch sein, wenn bereits die ersten gesundheitlichen / körperlichen Einschränkungen auftreten?

Dieses Tagesspecial gibt Hinweise und Übungsanregungen in drei Bereichen:

„Dual- / Multitasking“ (Mehrfachaufgaben) ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Ständig wird unserem Gehirn und Körper das Lösen mehrerer Aufgaben gleichzeitig abverlangt. Im Alter ist dies zunehmend schwieriger, doch gibt es viele Bewegungsübungen (für die Trainingsstunde wie auch für zuhause), wie diese Fähigkeit aufrechterhalten oder wieder verbessert werden kann.

„Kraft und Koordination“ werden nicht nur zum Treppensteigen und zum Transportieren der vollen Kaffeetasse benötigt, es sind zudem zwei wichtige Faktoren in der Sturzprävention. Interessante Übungen, Spiele und neue Kombinationen werden mit den wichtigsten theoretischen Kenntnissen zum Thema Sturzprävention vermittelt.

„Sport mit Arthrose“ – was ist Arthrose, welche Symptome treten häufig auf, was gilt es bei Bewegung und Sport zu beachten? Wie hoch darf die Intensität sein? Welche Bewegungen dürfen noch ausgeführt werden? Diesen Fragen wird in Theorie und Praxis Antwort gegeben.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** So 15.04.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

MODERNE BEWEGUNGSTRENDS IM RÜCKENTRAINING

F 2018-24206:

(8 LE) Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Rücken Aktiv, stabiler Rücken, etc. – dies sind allesamt sehr beliebte Formate! Damit diese Stundenkonzepte erfolgreich bleiben, ist es sinnvoll, aktuelle Trends und neue Bewegungsansätze, z. B. aus Functional Training, Pilates, Coretraining, Beckenbodentraining, Sensomotorischem Training, Yoga, etc., einfließen zu lassen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** Sa 05.05.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

FUNCTIONAL TRAINING HIGHLIGHTS

F 2018-24205:

(8 LE) Diese Fortbildung zeigt die Vielfalt des Functional Trainings - von dynamischem Athletic Training, über CrossTraining, pures Bodyweight Training und Coretraining bis hin zum Functional Training im GroupFitness-Format. Neben den grundlegenden Ideen und Bewegungsansätzen, die hinter dieser neuen Idee des Trainings stecken, bekommen die Teilnehmer auch unterschiedlichste Trainingsformen, wie Tabata, Zirkeltraining, WOD, Team-Workout, hochintensives Intervalltraining und Functional GroupFitness-Workout vermittelt.

Hier heißt es den neuen Trend Functional Training und seine aktuellen Ausprägungen kennenlernen, verstehen, erleben und Anregungen für die eigene Praxis mitnehmen.

- **Verlängerung für:** A, C, G, GT, P, R **
- **Termin:** So 06.05.18, 10 - 17 Uhr
- **Ort:** Essen
- **Leitung:** Lehrteam DTB
- **Preis:** 55 € mit VE (85 €)*
40 € GET-Mitglieder

DTB – FASZIEN IM FOKUS

Integration faszialer Übungen in die moderne Trainingsgestaltung

F 2018-92006:

(15 LE) Als propriozeptives Sinnesorgan, als globales federndes Spannungsnetzwerk (Tensegrity) und mit ihrem wesentlichen Beitrag zur Kraftübertragung lohnt es, das Augenmerk über die Muskulatur hinaus auf das Training der Faszien zu richten.

Inhalte:

Allgemeine Einführung: Was sind Faszien? | Faszien als Sinnesorgan - Tensegrity Modell | Kann ich Faszien trainieren? Wenn ja, Wie? | Wie stark sind die Faszien? Wie halte ich sie elastisch? | Die 4 Teilbereiche des Faszientrainings | Slings & Springs: myofasziale Ketten als elastische Federn und ihre kinetische Speicherfunktion | Globale Spannungsnetze versus segmentale Bewegungen | Optimale Vorspannung (Wohlspannung) und Vernetzung | Belastungsvariation und gezielte Ruhepausen / Wasserhaushalt - Hydratation | Wie kann ich Faszien-Training in mein Training integrieren? | Faszien-Training und Kraft - Faszien-Training und Dehnung/Release?

Anerkennung: Zertifikat

- **Verlängerung für:** C**
und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“
- **Termin:** 09./10.06.18
Sa 10 - 18 | So 9 - 14.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)*
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.18

GESUNDHEITSFÖRDERNDES KINDERTURNEN

F 2018-24001:

(15 LE) Dieser Lehrgang vermittelt Methoden und Spielideen, wie die Motorik von Kindern zielführend verbessert, sowie die Haltung gestärkt und die Wahrnehmung unter zur Hilfenahme von Klein- und Großgeräten freudvoll geschult werden können.

Es werden Handreichungen gegeben, wie im Bereich des gesundheitsfördernden Kinderturnens hinsichtlich eines aktiven Haltungsaufbaus muskuläre Dysbalancen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen durch spezielle Übungen ausgeglichen werden können. Außerdem wird aufgezeigt, wie Stress- und Frustrationstoleranz, sowie affektive Spannungsregulation durch das gezielte Einsetzen motorischer Grundfähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen, Drehen um alle Körperachsen verbessert werden kann.

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** 08./09.12.18
Sa 13.30 - 17.30 | So 9 - 17.30 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Isabella Weyers, GET
- **Preis:** 65 € mit VE/GymCard (100 €)*
55 € GET-Mitglieder

4XF INSTRUCTOR CORE & STABILITY

Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung

F 2018-92007:

(15 LE) Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives 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

Anerkennung: Zertifikat

- **Verlängerung für:** C**
- **Termin:** 15./16.12.18
Sa + So: 9 - 16 Uhr
- **Ort:** TH Theodor Goldschmidt RS
- **Leitung:** Antje Hammes, DTB
- **Preis:** 190 € mit VE/GymCard (226 €)*
160 € GET-Mitglieder
GymCard-Frühherrabatt: 10 €, bis 28.02.18

* 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