



IDARER TURNVEREIN 1873



Geschäftsstelle: Hohwies 23, 55743 Idar-Oberstein

Kontakt: ☎/Fax: 0 67 81 / 4 26 44 • www.idarer-tv.de • e-mail: info@idarer-tv.de

Sportangebote Januar 2022

„schwarz“ = Angebote finden statt/Starttermin bekannt;

„rot“ = finden derzeit nicht statt

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter		
1. Kinder- und Jugendturnen, Rope Skipping, Zirkus						
Eltern-Kindturnen (bis zu 3 Jahren)	FR	10.30 - 11.30	Th 1	Susanne Röver		
Eltern-Kindturnen (bis zu 3 Jahren)	FR	16.00 - 17.00	Th 1	Susanne Röver		
Kinderturnen Altersstufe 3 - 5 Jahre	MI	15.00 - 15.45	Th 1	T. Fuchs/K. Märker		
Kinderturnen Altersstufe ab 6 Jahre	MI	16.00 - 17.00	Th 1	T. Fuchs/K. Märker		
Kinderturnen (Turn-Mäuse) Altersstufe 3 - 8 Jahre	DO	15.30 - 16.30	Th 1	Daniela Adam/Ulrike Maus		
Fördertraining Gerätturnen	MI	16.00 - 18.00	Real	Daniela Adam/S. Reichardt		
Zirkusgruppe Altersstufe ab 8 Jahre	MO	16.00 - 17.30	Her	Linda Lang		
2. Tanzen, Cheerleading						
Tanzgruppe INSANE Altersstufe 16 - 25 Jahre	FR	18.00 - 19.00	Vo 3	Lara Eigner / Franziska Klein		
Cheerleader Mini Maniacs 4 - 8 J.	FR	15.30 - 16.30	Hei	Carolina Dasch/Claudia Dasch		
Cheerleader Little Maniacs 6 - 10 J.	MI	17.15 - 18.45	Th 1	A. Schein/L. Winckers		
Cheerleader Fancy Maniacs 9 - 15 J.	DO	16.45 - 18.45	Th 1 +	FR 15.00 - 16.30	Real	Malena Dasch/Silaev
Cheerleader Blazing Fusion ab 14 J.	SO	15.30 - 18.30	Th 1 +	FR 17.00 - 20.00	Bho	Carolina Dasch
3. Gymnastik, Kickbox Fit						
Funktionsgymnastik für Frauen und Männer	S	MO	15.00 - 16.00	Th 1	Katharina Feld	
Ausgleichsgymnastik für Frauen	S	MO	20.00 - 21.00	Th 1	Marlene Schäfer	
Ausgleichs- und Funktionsgymnastik für Frauen	S	DI	19.00 - 20.00	Real	Katharina Feld	
Kickbox Fit		MO	20.15 - 21.15	Th 2	Raßweiler/Musahl/Löh	
Kickbox Fit		DI	20.15 - 21.15	Vo 3	Raßweiler/Musahl/Löh	
Funktionsgymnastik für Frauen	S	FR	17.30 - 18.30	Th 2	Katharina Feld	
4. Volleyball						
Beachvolleyball (nach Absprache)	MO + MI	18.00 - 20.00	Th	Hermann Mörscher		
Mixed		DO	20.00 - 22.00	Vo 2	Hermann Mörscher	
Volleyball Breitensport	S	FR	18.00 - 20.00	Hei	Marco Justinger	
5. Handball HSG Obere Nahe (SG mit ITV, TV Vollmersbach, TuS Tiefenstein, TV Siesbach)						
Herren I	DI	20.00 - 21.30	ShT +	FR 20.00 - 21.30	ShT	Lars Kraus
Damen I	DI	18.30 - 20.00	ShT +	FR 18.30 - 20.00	ShT	Felix Fetzler
Damen II	MI	19.00 - 20.30	Vo2 +	FR 20.00 - 21.30	Vo2	Oliver Zühlsdorf/L. Jenzewski
D-Jugend männlich	MI	17.30 - 19.00	Vo2 +	FR 17.00 - 18.30	Vo2	Chr. Lorenz/M. Hartenberger
C-Jugend weiblich	DI	17.00 - 18.30	ShT +	FR 17.00 - 18.30	ShT	Alena Merker/M. Gillmann
D-Jugend männlich	MI	17.30 - 19.00	Vo2 +	FR 17.00 - 18.30	Vo2	Lena Bubenheim/Leon Rogoll
E-Jugend weiblich	DI	17.00 - 18.30	ShT +	FR 17.00 - 18.30	ShT	M. Wedekind/I. Hartenberger
Minis A (5 bis 8 Jahre)		DI	17.00 - 18.30	ShT	Yannik & Ramona Zühlsdorf	
Minis B (bis ca. 4 Jahre)		MO	17.00 - 18.30	ShT	Ebru Göymen/Nicole Roth	
6. Breiten- und Freizeitsport & Skigymnastik						
Konditionsgymnastik	MO	19.00 - 20.00	Th 1	Reiner Schumacher		
Gymnastik und Spiele für Frauen und Männer ab 40	DI	17.30 - 18.45	Vo 3	Herbert Kaucher		
Boule (Winterzeit Real)	S	FR	14.30 - 16.30	FSP	Klaus Petry	
Skigymnastik (auch für Kursmitglieder)	DO	19.30 - 20.30	Th 1	Jürgen Klein		
Indiaca	DO	20.30 - 21.30	Th 1	Marlene Schäfer		

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
7. Prellball				
1. und 2. Mannschaft und Breitensport	FR	20.00 - 22.00	Real	Rolf Doll/Horst Adam
8. Tischtennis				
Herren und Damen (Aktive)	DI	19.00 - 22.00	Th 1	Oliver Groß
9. Schwimmen				
Eltern-Kindschwimmen bis 2 Jahre	MO	16.00 - 16.30	Hb 2	Michelle Reichardt
Eltern-Kindschwimmen 2 - 4 Jahre	MO	16.30 - 17.00	Hb 2	Michelle Reichardt
Anfängerkurs 1 Kinder	DI	16.00 - 16.45	Hb 2	Heike Euskirchen
Anfängerkurs 2 Kinder	DI	17.00 - 17.45	Hb 2	Heike Euskirchen
Aufbautraining nach dem Seepferdchen	DI	18.00 - 18.45	Hb 2	Heike Euskirchen
Anfängerkurs 1 + 2 Erwachsene	MI	19.30 - 20.30	Hb 2	Heike Euskirchen
Fortgeschrittene 1 Kinder	MO	19.15 - 20.30	Hb 1	Kerstin Adam
Fortgeschrittene 2 Kinder	DI	18.00 - 19.00	Hb 1	Kerstin Adam
Freies Schwimmen	FR	17.00 - 18.30	Hb 1	Carla Leyser
Wettkampfgruppe 1	DO	18.00 - 20.00	Ham	Andrea Graf
Wettkampfgruppe 1 (Krafttraining) DI 17.30 - 18.30 und	SA	14.00 - 15.30	Th 3	Andreas Tasch
Wettkampfgruppe 2	DI	17.00 - 18.00	Hb 1	Michelle Reichardt
Mehrkampfttraining/WK 1	DI	19.15 - 21.00	Hb 1	S. Reichardt
Masters-/Triathlontraining	MO	19.15 - 21.00	Hb 1	Lars Spornitz
10. Südostasiatische Selbstverteidigung				
SOA-SV Erwachsene und Jugendliche	DO	20.15 - 21.45	Th 2	Dr. Martin Dietz
11. Lauftreffs/Sportabzeichen				
Sportabzeichentreff (Mai – Oktober)	DO	18.30 - 20.30	FSP/Alg	Liane u. Norbert Moosmann

SPORTKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BILDUNGSWERK DES LANDESSPORTBUNDES

Die Kurse sind offen für Nichtmitglieder! - Kursdauer: ca. 12-20 UE - Zusätzliche Kursgebühr auch für Mitglieder!

1. Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

... mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik	Z	S	MO	09.00 - 10.00	Th 1	Ute Gall
... mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik	Z	S	MO	17.00 - 18.00	Th 1	Ute Gall
Präventive Wirbelsäulengymnastik		S	DI	10.00 - 11.00	Th 1	Marianne Maus
... mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik	Z	S	MI	09.30 - 10.30	Th 1	Ute Gall
... mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik		S	DO	09.00 - 10.00	Th 1	Manuela Engbarth
Präventive Wirbelsäulengymnastik		S	DO	19.00 - 20.00	Ng	Werner Leyser
... zur Förderung des Muskelaufbaus	Z	S	MO	10.00 - 11.00	Th 1	Ute Gall
... mit Elementen aus der Osteoporosegymnastik		S	DO	10.15 - 11.15	Th 1	Manuela Engbarth
... mit Elementen des Faszientrainings	Z	S	DI	16.15 - 17.15	Vo 3	Herbert Kaucher
... mit Elementen des Faszientrainings	Z	S	DO	16.45 - 17.45	Vo 3	Herbert Kaucher
... mit Elementen aus Gymnastik & Spiel	Z	S	DI	08.30 - 10.00	Th	Alfred Engel
... mit Elementen aus Pilates		S	FR	09.00 - 10.00	online	Corina Schellenberg

2. Entspannung

Yoga		S	DI	08.30 - 10.00	Th 2	Christa Becker
Entspannungs-Yoga für Senioren (ab 31.01.2022)		S	MO	17.45 - 18.45	Th 2	Trudi Gräf-Reuter

3. Fitness-Gymnastik

Body-Fit			MI	19.00 - 20.00	Th 1	Anke Arnold
Ausgleichsgymnastik für Frauen		S	DI	09.00 - 10.00	Th 1	Marianne Maus
Outdoor fit <i>neu</i>			MI	10.00 - 11.30	Haag	Kerstin Adam
FitnessMix Männer Ü 50 (Gym – Fitness – Spiele)		S	MO	10.15 - 11.45	Th	Herbert Kaucher
Fitness kennt kein Alter – Ü 70	Z	S	MO	09.00 - 10.00	Vo 3	Alfred Engel
Fitness kennt kein Alter – Ü 70		S	MI	09.30 - 10.30	Vo 3	Marlene Leyser

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
--------	-----	------	-----	--------------

4. Zumba, HIIT, Pump

Zumba® fitness	MO	18.00 - 19.00	Th 1	Marlene Schäfer
Cross fitness	MO	18.30 - 19.30	Hei	Jan Hoffmeister
Cross fitness	MO	19.30 - 20.30	Hei	Jan Hoffmeister
HIIT (High Intensiv Intervalltraining)	MO	19.00 - 20.00	Th 2	Gaby Jungblut
Pump (Langhanteltraining)	MI	18.30 - 19.30	Th 2	Eva Lang
Freeletics	MI	20.00 - 21.00	Th 1	Anke Arnold

5. Fitnesskurse - Krafttraining

Präventives Krafttraining	Männer ab 50	S	MO	18.00 - 19.15	Vo 1	Siegfried Pokorny
Präventives Krafttraining	Männer	S	MO	19.30 - 20.45	Vo 1	Dr. Lothar Ackermann
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer		DI	18.00 - 19.15	Vo 1	Gerhard Zgodzaj
Präventives Krafttraining	Frauen		DI	19.30 - 20.45	online	Manuela Engbarth
Präventives Krafttraining	Männer	S	MI	18.00 - 19.15	Vo 1	Winfried Klein/H. Adam
Präventives Krafttraining	Männer		MI	19.30 - 20.45	Vo 1	Axel Ruppenthal
Präventives Krafttraining	Frauen	S	DO	16.30 - 17.45	Th 3	Marlene Leyser
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer (24.01.)	S	MO	16.45 - 18.00	Th 3	Bernd Klein
reserviert für Wettkampfsportler ITV	DI 17.30 – 19.00 +		DO	18.00 - 19.30	Th 3	
Präventives Krafttraining	Männer		DI	19.15 - 20.30	Th 3	Sascha Klein
Präventives Krafttraining	Frauen	S	MI	08.45 - 10.00	Th 3	Roswitha Michel
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer		MI	17.15 - 18.30	Th 3	Martin Haller
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer		MI	18.30 - 19.45	Th 3	Norbert Moosmann
Präventives Krafttraining	Frauen		MI	19.45 - 21.00	Th 3	Nicole Paulus
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer		MI	21.00 - 22.15	Th 3	Corina Schneider
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer		DO	19.30 - 20.45	Th 3	Paul Apsel
Präventives Krafttraining	Männer ab 50	S	FR	18.30 - 19.45	Th 3	Werner Leyser

Zertifizierter Rehabilitationssport

Bereich Herzsport (ab 02.01.2022)

Herzgruppe (Coronarsport)	^	S	DI	17.00 - 18.00	Hei	S. Hartmann /Dr. Eichner
Herzgruppe (Coronarsport)	^	S	DI	18.00 - 19.15	Hei	A. Arnold /N.N.
Herzgruppe (Coronarsport)	^	S	DI	19.15 - 20.30	Hei	A. Arnold /N.N.

Bereich Orthopädie

Gymnastik	^	S	MO	15.00 - 16.00	Vo 3	Marlene Schäfer
Gymnastik	^	S	DI	19.00 - 20.00	Vo 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	S	DO	09.00 - 10.00	Voll	Marlene Schäfer
Gymnastik	^	S	DO	10.15 - 11.15	Voll	Marlene Schäfer
Gymnastik	^	S	DO	18.00 - 19.00	Vo 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	S	DO	19.15 - 20.15	Vo 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	S	FR	13.00 - 14.00	Th 1	Gaby Jungblut
Gymnastik	^	S	DO	18.30 - 19.30	Th 2	Gaby Jungblut

Legende:

Th 1	ITV Turnerheim Gymnastikhalle	Vo 1	Vollmersbachtalhalle Fitnessraum
Th 2	ITV Turnerheim Gymnastikraum 2	Vo 2	Vollmersbachtalhalle
Th 3	ITV Turnerheim Fitnessraum	Vo 3	Vollmersbachtalhalle Gymnastikraum
Hb 1	Hallenbad	Ng	Gymnastikhalle Neues Gymnasium
Hb 2	Hallenbad Lehrschwimmbecken	Alg	Schulturnhalle GS Algenrodt
Real	Turnhalle/Sportplatz Realschule	Her	Wanderparkplatz Herborn
Ril	Rilchenbergkaserne	LLZ	Sporthalle LLZ Niederwörresbach
Hei	Turnhalle Heidensteilschule	ShT	Stadnhalle Tiefenstein
FSP	Familiensportpark	Ham	Hambachtal Pyramide
S	für Senioren geeignete Sportangebote		

Zertifizierte Gesundheitsportangebote:

- Z Kurs ist mit dem Gütesiegel „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifiziert! (Krankenkassenzuschuss möglich)
- ^ Sportangebot ist durch den BSV Rheinland-Pfalz bzw. das Gütesiegel „Sport pro Reha“ zertifiziert!