



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 ab 21. September 2020 („rot“ findet noch nicht statt)

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
1. Kinder- und Jugendturnen, Rope Skipping, Zirkus				
Mutter- und Kindturnen (bis zu 3 Jahren)	MI	10.30 - 11.30	Th 1	Susanne Röver
Mutter- und Kindturnen (bis zu 3 Jahren)	FR	10.30 - 11.30	Th 1	Susanne Röver
Mutter- und Kindturnen (bis zu 3 Jahren) <i>neu</i>	FR	16.00 - 17.00	Th 1	Susanne Röver
Kinderturnen Altersstufe 3 - 5 Jahre	MI	15.00 - 15.45	Th 1	T. Fuchs
Kinderturnen Altersstufe ab 6 Jahre	MI	16.00 - 17.00	Th 1	T. Fuchs
Kinderturnen (Turn-Mäuse) Altersstufe 3 - 8 Jahre	DO	15.30 - 16.30	Th 1	Daniela Adam/Ulrike Maus
Kinderturnen Altersstufe 8 - 13 Jahre	DO	16.30 - 17.30	Th 1	Daniela Adam/S. Reichardt
Fördertraining Gerätturnen	MI	16.00 - 18.00	Real	Daniela Adam/S. Reichardt
Zirkusgruppe Altersstufe ab 8 Jahre	MO	17.30 - 19.00	Tief	Nicole Rosner/Adam / 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.	DO	17.30 - 18.30	Th 1	C. Dasch/Ditz/Schein/Pounds
Cheerleader Little Maniacs 6 - 10 J. MO 17.00 - 19.00 Ng +	MI	17.00 - 19.00 Ng		A. Schein/Worst/Schlegel
Cheerleader Tiny Maniacs 6 - 10 J.	DI	16.30 - 18.30	Th 1	Lauri Lennon / Lilli Winkers
Cheerleader Fancy Maniacs 9 - 15 J. SO 12.30 - 15.30 Th 1 +	FR	17.15 - 18.45 Th 1		Caro Dasch/ M. Dasch/Silaev
Cheerleader Blazing Fusion ab 15 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
Ausgleichs- und Funktionsgymnastik 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 (Herz-Kreislauf Training) S	FR	18.45 - 19.45	Th 1	Katharina Feld
4. Volleyball				
Beachvolleyball (nach Absprache)	MI	18.00 - 20.00	Th	Hermann Mörscher
Mixed	DO	20.00 - 22.00 Vo 2		Hermann Mörscher
Senioren und Breitensport	S	FR 18.00 - 20.00	Hei	Jochen Schmidt
5. Handball HSG Obere Nahe (SG mit ITV, TV Vollmersbach, TuS Tiefenstein, TV Siesbach)				
Herren I DI 20.00 - 22.00 ShT + MI 20.00 - 21.30 ShT + FR 19.00 - 21.00 ShT				Lars Kraus
Herren II		DO 19.30 - 22.00	Alg	Stefan Juchem
Damen I	DI 18.30 - 20.00 ShT + FR 18.45 - 20.30		LLZ	Natalie Heinrich
Damen II	MI 19.00 - 20.30 Vo2 + FR 20.00 - 21.30		Vo2	Oliver Zühlsdorf
D-Jugend männlich	MI 17.30 - 19.00 TVV + FR 18.30 - 19.50		LLZ	Chr. Lorenz/M. Hartenberger
D-Jugend weiblich	DI 17.15 - 18.30 FSP + FR 17.00 - 18.30		ShT	Alena Merker/M. Gillmann
E-Jugend männlich	MI 17.30 - 19.00 TVV + FR 18.30 - 19.50		LLZ	Lena Bubenheim/Shanna Heike
E-Jugend weiblich	DI 17.15 - 18.30 FSP + FR 17.00 - 18.30		ShT	Iris Hartenberger/M. Jenzewski
Minis A & B (5 bis 8 Jahre)	DI 17.00 - 18.30 ShT + FR 17.00 - 18.30		LLZ	Henn/Göymen/Zühlsdorf R&Y
Mini-Minis (bis ca. 4 Jahre)		MI 16.30 - 17.30	TVV	Annika Klünder/Daniela Dick
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				
Schüler/Jugend (Anfänger/Fortgeschrittene/Mannschaft)	DI	17.30 - 19.00	Th 1	entfällt derzeit
Schüler/Jugend (Anfänger/Fortgeschrittene/Mannschaft)	FR	17.15 - 18.45	Th 1	entfällt derzeit
Herren und Damen (Aktive)	DI	19.00 - 22.00	Th 1	Oliver Groß
Herren und Damen (Hobby und Aktive)	S	FR	20.00 - 22.00	Th 1 Dieter Molter
9. Schwimmen				
Mutter- und Kindschwimmen bis 2 Jahre	MO	16.00 - 16.30	Hb 2	Michelle Reichardt
Mutter- und Kindschwimmen 2 - 4 Jahre	MO	16.30 - 17.00	Hb 2	Michelle Reichardt
Anfängerkurse 1 Kinder	DI	16.00 - 16.45	Hb 2	Heike Euskirchen
Anfängerkurs 2 Kinder	DI	17.00 - 17.30	Hb 2	Heike Euskirchen
Anfängerkurs 1 + 2 Erwachsene	MI	19.30 - 20.30	Hb 2	Heike Euskirchen
Training zum Seepferdchen	DI	17.30 - 18.15	Hb 2	Heike Euskirchen
Training zum Seepferdchen	FR	17.00 - 17.45 und	Hb 2	Heike Euskirchen
Aufbautraining nach dem Seepferdchen	DI	18.15 - 19.00	Hb 2	Heike Euskirchen
Aufbautraining nach dem Seepferdchen	FR	18.30 - 19.30	Hb 2	Kerstin Adam
Fortgeschrittene 1 Kinder	FR	17.00 - 17.45	Hb 1	Kerstin Adam
Fortgeschrittene 1 Kinder	FR	17.45 - 18.30	Hb 1	Kerstin Adam
Fortgeschrittene 2 Kinder	DI	18.00 - 19.00	Hb 1	Kerstin Adam/H. Euskirchen
Fortgeschrittene 3 Kinder	MI	19.00 - 20.00	Ril	Kerstin Adam
Fortgeschrittene 1 + 2 Erwachsene	DI	19.30 - 20.30	Ril	Heike Euskirchen
Freies Schwimmen	MI	21.00 - 22.00	Hb 1	Erich Früchtl
Wettkampfgruppe 1	MO	19.30 - 21.00	Hb 1	Andrea Graf
Wettkampfgruppe 1	DO	19.30 - 21.00	Ril	Susanne Reichardt
Wettkampfgruppe 1 (Krafttraining)	DI	17.30 - 18.30 und	SA	14.00 - 15.30 Th 3 Andreas Tasch
Wettkampfgruppe 2	DI	17.00 - 19.00	Hb 1 + DO	19.30 - 20.30 Ril Kirsten Schulz
Mehrkampfttraining	DI	19.00 - 21.00	Hb 1	S. Reichardt/A. Graf
Masters-/Triathlontraining	DI	19.30 - 20.30 und	DO	19.30 - 20.30 Ril 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 LANDESPORTBUNDES

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	10.00 - 11.00	Th 2	Ute Gall
... mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik		S	MI	17.00 - 18.00	Th 1	N.N.
... mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik		S	DO	09.15 - 10.15	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 Pilates		S	MI	18.00 - 19.00	Th 1	N.N.
... 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 (Männer)	Z	S	DI	08.30 - 10.00	Th	Alfred Engel
... zur Förderung der Muskelaufbaus (Frauen)	Z		DI	19.00 - 20.15	Th 3	Ivonne Klein
... mit Elementen aus Pilates		S	FR	09.00 - 10.00	Th 1	Corina Schellenberg

2. Entspannung

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

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

3. Fitness-Gymnastik

Body-Fit		MO	18.00 - 19.00	Th 1	Lisa Heinze
Body-Fit		MI	09.00 - 10.00	Th 1	Michelle Klaes
Body-Fit	neu	MI	19.00 - 20.00	Th 1	Anke Arnold
Ausgleichsgymnastik für Frauen	S	DI	09.00 - 10.00	Th 1	Marianne Maus
Rückenfit	neu	MI	20.00 - 21.00	Vo 3	Gaby Jungblut
Powerfitness	findet 2020 nicht mehr statt	DO	18.30 - 19.30	Th 1	Juliane Renouf
FitnessMix Männer Ü 50 (Gym – Fitness – Spiele)	S	MO	10.15 - 11.45	Th	Herbert Kaucher
Gymnastik und Spiele für Männer ab 60	S	DO	08.45 - 10.15	Th	Horst Adam
Fitness kennt kein Alter – Ü 70	Z S	MO	09.00 - 10.00	Th 2	Alfred Engel
Fitness kennt kein Alter – Ü 70	S	MI	08.45 - 09.45	Th 2	Marlene Leyser
Nordic Walking-Treff (ab 1. November Winterpause)	S	MO	18.00 - 19.00	Her	Klaus Petry

4. Zumba, HIIT, Pump

Zumba® fitness		MO	17.30 - 18.30	Vo 3	Gaby Jungblut
Zumba® fitness		MO	18.30 - 19.30	Voll	Marlene Schäfer
Dynamics Power Mix		MI	18.30 - 20.00	Vo 3	Gaby Jungblut
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
Tabata (HIIT -Variante)		DO	18.45 - 19.45	Th 2	Gaby Jungblut

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	Th 3	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	Vo 1	Manuela Engbarth
Präventives Krafttraining	Männer	S	MI	18.00 - 19.15	Vo 1	Horst 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	S	DO	19.30 - 20.45	Vo 1	Claudia Dreher
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer	S	MO	16.45 - 18.00	Th 3	Bernd Klein
Präventives Krafttraining	Männer		MO	18.00 - 19.15	Th 3	Sascha Klein
reserviert für Wettkampfsportler ITV	DI 17.30 – 19.00 +		DO	18.00 - 19.30	Th 3	
Präventives Krafttraining	Frauen	Z	DI	19.00 - 20.15	Th 3	Ivonne Klein
Präventives Krafttraining	Frauen	S	MI	08.45 - 10.00	Th 3	Ilse Bartz
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 Rehabilitationsort

Bereich Herzsport

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

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	14.00 - 15.00	Th 1	Gaby Jungblut
Gymnastik	^	S	FR	16.30 - 17.30	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	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!