IDARER TURNVEREIN 1873

Geschäftsstelle: Hohwies 23, 55743 Idar-Oberstein

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

Sportangebote April 2025

Gruppe			Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
1. Kinder- und Jugendturnen, Zirkus						
Eltern-Kind-Turnen	(2 bis 4 Jahre)		DI	16.00 - 17.00	Th 1	Julia Arend
Eltern-Kind-Turnen	(bis zu 3 Jahren)		MI	10.45 - 11.45	Th 1	Jaqueline Janssen
Eltern-Kind-Turnen	(3 bis 4 Jahre)		DO	15.00 – 15.45	Th 1	Selina Sommer
Eltern-Kind-Turnen	(3 bis 4 Jahre)		DO	15.45 – 16.30	Th 1	Selina Sommer
Eltern-Kind-Turnen	(bis zu 3 Jahren)		FR	10.30 - 11.30	Th 1	Susanne Röver
Eltern-Kind-Turnen	(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	Tanja Fuchs/Lisa Galle
Kinderturnen	Altersstufe ab 6 Jahre		MI	16.00 - 17.00	Th 1	Tanja Fuchs/Lisa Galle
Kinderturnen	Altersstufe 3 - 8 Jahre		DO	16.30 - 17.30	Th 1	Daniela Adam/Ulrike Maus
Mädchenturnen			MI	16.00 - 18.00	Real	Daniela Adam/S. Reichardt
Zirkusgruppe	Altersstufe ab 8 Jahre		MO	17.30 - 19.00	Tief	Michael Herrmann/ L. Lang
2. Tanzen, Cheerleading						
Tanzgruppe INSANE	Altersstufe ab 18 Jahre		MI	18.00 - 20.00	Mik 3	Lara Eigner / Franziska Klein
Cheerleader Mini Maniacs	4 - 7 J.		FR	16.15 - 17.15	Hei	Carolina Dasch/Claudia Dasch
Cheerleader Tiny Maniacs	6 - 10 J.		DI	17.00 - 18.30	Ng	Emma Reemen/Eyleen Schulte
Cheerleader Little Maniacs	6 - 10 J.	SO 10.00 - 12.00 Th 1 +	MI	17.05 - 18.55	Th 1	Angelina Schein
Cheerleader Fancy Maniacs	9 - 15 J.	SO 15.30 - 17.30 Th 1 +	DO	17.30 - 19.30	Th 1	Malena Dasch/ J. Silaev
Cheerleader Blazing Fusion	ab 14 J.	SO 12.00 - 15.30 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	18.00 - 19.00	Th 2	Katharina Feld
Kickbox Fit			DI	20.15 - 21.15	Mik 3	Monika Raßweiler/ Gabi Löh
Funktionsgymnastik für Frauen		**S**	FR	17.30 - 18.30	Th 1	Katharina Feld
4. Volleyball						
Beachvolleyball (nach Absprache)		MO +	MI	18.00 - 20.00	Th	Hermann Mörscher
Mixed			DO	20.00 - 22.00	Mik 2	Hermann Mörscher
Mixed			FR	18.00 - 20.00	Hei	Marco Justinger
5. Handball HSG Obere Nahe (SG mit ITV, TV Vollmersbach, TuS Tiefenstein, TV Siesbach)						
Herren	DI 20.00 - 22.00 ShT +	DO 19.30 - 22.00 Alg.,	FR	20.00 - 22.00	ShT	Christian Wagner/J. Schäfer
Damen	DI 18.30 - 20.00 ShT +	MI 20.00 - 22.00 Mik 2,	FR	18.30 - 20.00	ShT	Yannik & Oliver Zühlsdorf
B-Jugend weiblich		DI 18.30 - 20.00 Alg.,	FR	20.00 - 21.30	LLZ	Maja und Iris Hartenberger
C-Jugend männlich		MI 18.30 - 20.00 Mik 2,	FR	17.00 - 18.30	ShT	Patrick Christmann/L. Rogoll
C-Jugend weiblich		DI 17.00 - 18.30 Alg.,	FR	18.30 - 20.00	LLZ	Iris und Maja Hartenberger
D-Jugend weiblich		DI 17.00 - 18.30 LLZ,	FR	17.00 - 18.30	ShT	Lara Hartenberger/N. Stahn
E-Jugend weiblich		MI 17.00 - 18.30 Mik 2,	FR	17.00 - 18.30	Mik 2	Linda Fruh/C. Wiedemann/Mia
E-Jugend männlich		MI 17.00 - 18.30 Mik 2,	FR	17.00 - 18.30	Mik 2	Ebru Göymen/Bente Gesemann
Mini A & B (5 bis 8 Jahre)		DI 16.45 - 18.15 ShT,	FR	17.00 - 18.00	Real	André Eligsen/ Michelle Heinz
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	Mik 3	Herbert Kaucher
Boule (Winterzeit Real)		**S**	FR	16.00 – 18.00	FSP	Wolfgang Lambio
Skigymnastik			DO	19.30 - 20.30	Th 1	Jürgen Klein
Indiaca			DO	20.30 - 21.30	Th 1	Marlene Schäfer
7. Prellball						
1. und 2. Mannschaft und Breitensport			FR	20.00 - 22.00	Real	Rolf Doll

Gruppe			Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
8. Tischtennis						
Kinder & Jugendliche			DI	17.30 - 19.00	Th 1	Björn Lanzerath
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	Marie-Christin Märker
Eltern-Kindschwimmen 2 - 4 Jahre			MO	16.30 - 17.00	Hb 2	Marie-Christin Märker
Anfängerkurs 1 Kinder			DI	16.00 - 16.45	Hb 2	Heike Euskirchen/ Lisa Worst
Anfängerkurs 2 Kinder			DI	16.45 - 17.30	Hb 2	Heike Euskirchen/ Lisa Worst
Seepferdchen			DI	17.30 - 18.15	Hb 2	Heike Euskirchen/ Lisa Worst
Aufbautraining nach dem Seepferdchen			DI	18.15 - 19.00	Hb 2	Heike Euskirchen/ Lisa Worst
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
Fortgeschrittene 3 Kinder			MO	19.30 - 20.30	Hb 1	Lisa Worst / Laura Worst
Freies Schwimmen			FR	17.00 - 18.30	Hb 1	Carla Leyser
Anfängerkurs 1 Kinder			FR	16.00 - 16.45	Hb 2	Lisa Worst / Laura Worst
Anfängerkurs 2 Kinder			FR	16.45 - 17.30	Hb 2	Lisa Worst / Laura Worst
Anfängerkurs 3 Kinder			FR	17.30 - 18.15	Hb 2	Lisa Worst / Laura Worst
Aufbautraining nach dem Seepferdchen			FR	18.15 - 19.00	Hb 2	Lisa Worst / Laura Worst
Fortgeschrittene Kinder			DI	17.00 - 18.00	Hb 1	Andrea Graf
Wettkampfgruppe 2			DI	19.00 - 20.00	Hb 1	Michelle Kupser / S. Reichardt
Wettkampfgruppe 1 (Schwimmen und Mehrkampf)			DI	19.00 - 21.00	Hb 1	Michelle Kupser / S. Reichardt
Wettkampfgruppe 1 (Krafttraining)			SA	14.00 - 15.30	Th 3	Andreas Tasch
Masters-/Triathlontraining	DI 19.30 – 21.00 und		DO	19.15 - 21.00	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	Real	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	Mik 3	Herbert Kaucher
… mit Elementen aus Gymnastik & Spiel	Z	**S**	DI	08.30 - 10.00	Th	Horst Adam
… 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	17.00 - 18.00	Th 2	Trudi Gräf-Reuter
Yoga-Variationen			MO	17.00 - 18.00	Mik 3	K. Laubinger-Golenia
Yoga-Variationen			MO	18.00 - 19.00	Mik 3	K. Laubinger-Golenia
3. Fitness-Gymnastik						
Body-Fit			MI	19.00 - 20.00	Th 1	Anke Arnold
Outdoor fit			MI	10.00 - 11.00	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	Mik 3	Alfred Engel
Fitness kennt kein Alter – Ü 70		**S**	MI	09.30 - 10.30	Mik 3	Marlene Leyser

Gruppe			Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
4. Zumba, HIIT, Pump						
Zumba® fitness			MO	18.00 - 19.00	Th 1	Marlene Schäfer
Zumba® fitness			MI	16.30 - 17.30	Mik 3	Patricia Castelo Branco
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
Kickboxen für Frauen und nichtbinäre Personen			MO	19.15 - 20.45	Mik 3	Miriam Kösterkamp
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	Mik 1	Siegfried Pokorny
Präventives Krafttraining	Männer	**S**	MO	19.30 - 20.45	Mik 1	Dr. Lothar Ackermann
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer		DI	18.00 - 19.15	Mik 1	Gerhard Zgodzaj
Präventives Krafttraining	Frauen		DI	19.30 - 20.45	Mik 1	Manuela Engbarth
Präventives Krafttraining	Männer	**S**	MI	18.00 - 19.15	Mik 1	Horst Adam
Präventives Krafttraining	Männer		MI	19.30 - 20.45	Mik 1	Axel Ruppenthal
Präventives Krafttraining	Frauen und Männer	**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		MO	19.30 - 20.45	Th 3	Frank Pullig
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	**S**	DO	16.30 - 17.45	Th 3	Marlene Leyser
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						
Herzgruppe (Coronarsport)	^	**S**	DI	17.00 - 18.30	Hei	A. Arnold /Dr. Eichner
Herzgruppe (Coronarsport)	^	**S**	DI	18.30 - 19.30	Hei	A. Arnold /Dr. Eichner
Bereich Orthopädie						
Gymnastik	^	**S**	MO	15.00 - 16.00	Mik 3	Marlene Schäfer
Gymnastik	^	**S**	DI	19.00 - 20.00	Mik 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	**S**	DO	09.00 - 10.00	Mik 3	Marlene Schäfer
Gymnastik	^	**S**	DO	10.15 - 11.15	Mik 3	Marlene Schäfer
Gymnastik (ab Januar 2025)	^	**S**	DO	16.45 - 17.45	Mik 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	**S**	DO	18.00 - 19.00	Mik 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	**S**	DO	19.15 - 20.15	Mik 3	Herbert Kaucher
Gymnastik	^	**S**	DI	16.30 - 17.30	Th 2	Gaby Jungblut
Gymnastik	^	**S**	DO	18.30 - 19.30	Th 2	Gaby Jungblut

Legende:

Th 1	ITV Turnerheim Gymnastikhalle	Mik 1	Mikadohalle Fitnessraum
Th 2	ITV Turnerheim Gymnastikraum 2	Mik 2	Mikadohalle große Halle
Th 3	ITV Turnerheim Fitnessraum	Mik 3	Mikadohalle Gymnastikraum
Hb 1	Hallenbad	Ng	Gymnastikhalle Neues Gymnasium
Hb 2	Hallenbad Lehrschwimmbecken	Alg	Schulturnhalle GS Algenrodt
Real	Turnhalle/Sportplatz Realschule	Her	Wanderparkplatz Herborn
Tief	Turnhalle Idarbachtalschule	LLZ	Sporthalle LLZ Niederwörresbach
Hei	Turnhalle Heidensteilschule	ShT	Stadenhalle Tiefenstein
FSP	Familiensportpark	Ril	Rilchenberg
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!