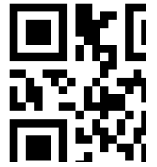




IDARER TURNVEREIN 1873



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 November 2017

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
Erlebnisturnen (Kindergartenkinder ab 3 Jahren)	FR	15.15 - 16.00	Th 1	Annette Schnadthorst
Erlebnisturnen (1. + 2. Klasse)	FR	16.10 - 17.00	Th 1	Annette Schnadthorst
Mutter- und Kindturnen Altersstufe 1 - 3 Jahre	MI	14.30 - 15.15	Th 1	Tanja Fuchs
Kinderturnen Altersstufe 3 - 5 Jahre	MI	15.15 - 16.00	Th 1	T. Fuchs/S. Ruppenthal
Kinderturnen Altersstufe ab 6 Jahre	MI	16.00 - 17.00	Th 1	Tanja Fuchs/S. Ruppenthal
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 Gerättturnen	MI	16.00 - 18.00	Real	Daniela Adam/S. Reichardt
Rope Skipping Anfänger 6 - 9 Jahre	FR	17.00 - 19.00	Vo 3	Kristina Hahn
Zirkusgruppe Altersstufe ab 8 Jahre	DI	17.30 - 19.00	Tief	Selina Adam
2. Tanzen, Cheerleading				
Tanzgruppe INSANE Altersstufe 14 - 20 Jahre	DO	17.30 - 18.30	Th 1	Andrea Schneider
Cheerleader Little Maniacs 5 - 10 J.	MI	17.00 - 19.00	Ng	A.-K. Worst/E. Zaidan
Cheerleader Glorios Maniacs 9 - 15 J.	FR	15.00 - 18.00	Real	Carolina Dasch/ E. Winckers
Cheerleader Blazing Fusion ab 15 J.	SO 12.00 - 16.00 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	Doris Gerber
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		DI 20.15 - 21.15	Vo 3	Musahl/Löh/Raßweiler
„Fit im „Sitz“ Frauen und Männer	S	DO 14.15 - 15.30	Th 1	Katharina Feld
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 SG Idar-Vollmersbach (Damen) & JSG Obere Nahe (SG I-V u. HSG Tiefenstein-A-S)				
Damen (SG I-V)	MI	20.00 - 22.00 Vo2 + FR	20.00 - 22.00 Vo 2	Oliver Zühlsdorf
A-Jugend männlich (JSG)	DI	18.30 - 20.00 ShT + FR	18.30 - 20.00 ShT	Jonathan Schäfer
A-Jugend weiblich (JSG)	DI	18.00 - 19.30 Alg + FR	18.30 - 20.00 Vo 2	Christian Wagner
B-Jugend weiblich (JSG)	DI	17.00 - 18.30 Alg + FR	18.30 - 20.00 Vo 2	Iris Hartenberger/Y. Zühlsdorf
B-Jugend männlich (JSG)	DI	17.00 - 18.30 ShT + FR	17.00 - 18.30 ShT	O. Zühlsdorf/F. Granderath
C-Jugend männlich (JSG)	MO	17.00 - 18.30 ShT + MI	17.00 - 18.30 Vo 2	R. Zühlsdorf/M. Hartenberger
D-Jugend männl. & weibl. (JSG)	MO	17.00 - 18.30 ShT + MI	17.00 - 18.30 Vo 2	R. Zühlsdorf/M. Hartenberger
E-Jugend männl. & weibl. (JSG)	FR	17.00 - 18.30	Vo 2	Michelle Jenzewski & A. Will
Mini's (Jg. 2009 u. jünger) (JSG)	FR	17.00 - 18.15	Real	Alexandra Henn/Mona Brenner
Freizeitsportgruppe (AH)	FR	19.30 - 22.00	LLZ	Christian Münch
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)	DI	17.30 - 19.00	Th 1	W. Koch/Saumya Jain
Schüler/Jugend (Mannschaft)	DI	18.00 - 19.30	Th 1	Saumya Jain
Schüler/Jugend (Anfänger/Fortgeschrittene/Mannschaft)	FR	17.15 - 18.45	Th 1	W. Koch/Saumya Jain
Herren und Damen (Aktive)	DI	19.30 - 22.00	Th 1	Oliver Groß
Herren und Damen (Hobby)	MI	19.30 - 22.00	Th 2	Dieter Molter
Herren und Damen (Hobby und Aktive)	S FR	20.00 - 22.00	Th 1	Dieter Molter
9. Schwimmen				
Mutter- und Kindschwimmen bis 2 Jahre	DI	16.00 - 16.30	Hb 2	Gaby Jungblut
Mutter- und Kindschwimmen 2 - 4 Jahre	DI	16.30 - 17.00	Hb 2	Gaby Jungblut
Anfängerkurs 1 Kinder	MO	16.00 - 16.30 und	MO	16.30 - 17.00 Hb 2 Heike Euskirchen
Anfängerkurs 2 Kinder	FR	16.00 - 16.30 und	FR	16.30 - 17.00 Hb 2 Heike Euskirchen
Anfängerkurs 1 + 2 Kinder	DI	17.00 - 17.30 und	DI	17.30 - 18.00 Hb 2 J. Petry/L. Kühn
Anfängerkurs 1 + 2 Erwachsene	MI	19.30 - 20.30	Hb 2	Heike Euskirchen
Training zum Seepferdchen	FR	17.00 - 17.45 und	FR	17.45 - 18.30 Hb 2 Heike Euskirchen
Aufbautraining nach dem Seepferdchen	DI	18.00 - 18.30 und	DI	18.30 - 19.00 Hb 2 Luca Kühn
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
Fortgeschrittene 1 + 2 Erwachsene	S 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	Ril	Liane u. Norbert Moosmann

SPORTKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BILDUNGSWERK DES LANDESPORTBUNDES

Kursbeginn auf Anfrage - Kursdauer: ca. 20 LE - Die Kurse sind offen für Nichtmitglieder!

1. Gesundheitsvor- und -nachsorge

Präventive Wirbelsäulengymnastik	Z S	MO	10.00 - 11.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Präventive Wirbelsäulengymnastik	Z S	MO	17.00 - 18.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Präventive Wirbelsäulengymnastik	S	DI	10.00 - 11.00	Th 1	Marianne Maus
Präventive Wirbelsäulengymnastik	Z S	MI	10.00 - 11.00	Th 2	Ute Gall
Präventive Wirbelsäulengymnastik	Z S	MI	17.00 - 18.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Präventive Wirbelsäulengymnastik	Z S	DO	09.15 - 10.15	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Powerfitness		DO	18.30 - 19.30	Th 1	Juliane Renouf
Präventive Wirbelsäulengymnastik	S	DO	19.00 - 20.00	Ng	Werner Leyser
Ausgleichsgymnastik für Frauen	S	DI	09.00 - 10.00	Th 1	Marianne Maus
Gymnastik und Spiele für Männer ab 60	Z S	DI	08.30 - 10.00	Th	Alfred Engel
Gymnastik und Spiele für Männer ab 60	S	DI	10.30 - 12.00	Th	Willi Schmidt
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	Vo 3	Alfred Engel
Fitness kennt kein Alter – Ü 70	S	MI	09.30 - 10.30	Vo 3	Marlene Leyser
Pilates	Z S	MI	18.00 - 19.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer



Gruppe		Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Präventive Osteoporosegymnastik	Z	S	DO	10.15 - 11.15	Th 1 Gabriele Erlenmayer
Faszientraining	Z	S	DI	16.15 - 17.15	Vo 3 Herbert Kaucher
Faszientraining	Z	S	DO	16.45 - 17.45	Vo 3 Herbert Kaucher
Yoga		S	DI	08.30 - 10.00	Th 2 Christa Becker
Yoga		S	FR	18.00 - 19.00	Th 2 Trudi Gräf-Reuter
Nordic Walking-Treff (ab 1. November Winterpause)		S	MO	18.00 - 19.00	Her Klaus Petry

2. Gymnastik, Step-Aerobic, HIIT, Zumba, Pump

Body-Styling			MO	09.00 - 10.00	Th 1 Gabriele Erlenmayer
Gesundheitsorientiertes Muskelaufbautraining	Z	S	MO	10.15 - 11.15	Th 2 Ute Gall
Zumba® fitness			MO	17.30 - 18.30	Vo 3 Gaby Jungblut
Zumba® fitness			MO	18.30 - 19.30	Vo 3 Marlene Schäfer
Body-Styling			MO	18.00 - 19.00	Th 1 Gabriele Erlenmayer
Cross fitness			MO	18.30 - 19.30	Hei Jan Hoffmeister
HIIT (High Intensiv Intervalltraining)			MO	19.00 - 20.00	Th 2 Gaby Jungblut
Bodystyle-Stepfit			MI	09.00 - 10.30	Th 1 Gabriele Erlenmayer
Power Mix			MI	18.00 - 19.00	Vo 3 Gaby Jungblut
Pump (Langhanteltraining)			MI	18.30 - 19.30	Th 2 Eva Lang
Zumba® fitness			MI	19.00 - 20.00	Vo 3 Gaby Jungblut
Step-Aerobic			MI	19.00 - 20.00	Th 1 Gabriele Erlenmayer
Body-Styling			MI	20.00 - 21.00	Th 1 Gabriele Erlenmayer
BMW & more (Bauch-Beine-Po)			MI	20.00 - 21.00	Vo 3 Gaby Jungblut
Tabata (HIIT -Variante)			DO	18.45 - 19.45	Th 2 Gaby Jungblut
Bodystyle-Stepfit			FR	09.00 - 10.30	Th 1 Gabriele Erlenmayer

3. 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	Vo 1 Manuela Engbarth
Präventives Krafttraining	Männer		S	MI	18.00 - 19.15	Vo 1 Winfried Klein
Präventives Krafttraining	Männer			MI	19.30 - 20.45	Vo 1 Axel Ruppenthal
Präventives Krafttraining	Frauen		S	DO	18.00 - 19.15	Vo 1 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
Präventives Krafttraining	Frauen		S	MO	19.15 - 20.30	Th 3 Marlene Leyser
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 Rehabilitationssport

Bereich Herzsport

Herzgruppe (Coronarsport)		^	S	DI	17.00 - 18.00	Hei S. Hartmann/Dr. Eichner
Herzgruppe (Coronarsport)		^	S	DI	18.00 - 19.15	Hei S. Hartmann/Dr. Eichner
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	MI	16.30 - 17.30	Vo 3 Gaby Jungblut
Gymnastik		^	S	DO	09.00 - 10.00	Vo 3 Marlene Schäfer
Gymnastik		^	S	DO	10.15 - 11.15	Vo 3 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!