



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 September 2021

„schwarz“ = Angebote finden statt/Starttermin bekannt;

„rot“ = Starttermin noch offen; „rot“ = findet vorerst 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 | 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. | MI | 17.00 - 18.00 | Ng | C. 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/Silae |
| 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 | FSP | Raßweiler/Musahl/Löh | |
| Kickbox Fit | | DI | 20.15 - 21.15 | FSP | 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 | F. Fetzer |
| 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 |
| D-Jugend weiblich | DI | 17.00 - 18.30 | ShT + | FR 17.00 - 18.30 | ShT | Alena Merker/M. Gillmann |
| E-Jugend männlich | MI | 17.30 - 19.00 | Vo2 + | FR 17.00 - 18.30 | Vo2 | Lena Bubenheim/Shanna Heike |
| E-Jugend weiblich | DI | 17.00 - 18.30 | ShT + | FR 17.00 - 18.30 | ShT | M. Jenzewski/I. Hartenberger |
| Minis A (5 bis 8 Jahre) | | DI | 17.00 - 18.30 | ShT | | Yannik & Ramona Zühlsdorf |
| Minis B/ Mini-Minis (bis ca. 4 Jahre) | | MO | 17.00 - 18.30 | ShT | | Alexandra Henn/E. Göymen |
| 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 | 09.15 - 10.15 | Th 1 | Manuela Engbarth |
| Präventive Wirbelsäulengymnastik | | S | DO | 19.00 - 20.00 | FSP | 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 | 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 |

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 | Outdoor | 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 | Vo 1 | 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 | 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 | 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 | 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 | FSP | Gaby Jungblut |
| Gymnastik | ^ | S | DO | 18.45 - 19.45 | Outdoor | 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 Niederwörreschbach |
| 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!