



# 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](mailto:info@idarer-tv.de)

## Sportangebote Dezember 2023

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter				
<b>1. Kinder- und Jugendturnen, Rope Skipping, Zirkus</b>								
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	15.30 - 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/Kim Märker				
Kinderturnen Altersstufe ab 6 Jahre	MI	16.00 - 17.00	Th 1	Tanja Fuchs/Kim Märker				
Kinderturnen Altersstufe 3 - 8 Jahre	DO	16.30 - 17.30	Th 1	Daniela Adam/Ulrike Maus				
Fördertraining Gerätturnen	MI	16.00 - 18.00	Real	Daniela Adam/S. Reichardt				
Zirkusgruppe Altersstufe ab 8 Jahre	MO	17.30 - 19.00	Tief	Linda Lang/M. Herrmann				
<b>2. Tanzen, Cheerleading</b>								
Tanzgruppe INSANE Altersstufe ab 18 Jahre	MI	18.00 - 20.00	Vo 3	Lara Eigner / Franziska Klein				
Cheerleader Tiny Maniacs 4 - 8 J. ab Nov. 23	MI	16.30 - 17.30	Hei	Eyleen Schulte				
Cheerleader Mini Maniacs 4 - 8 J.	FR	16.30 - 17.30	Hei	Carolina Dasch/Claudia Dasch				
Cheerleader Little Maniacs 6 - 10 J.	MI	17.05 - 18.55	Th 1	Angelina Schein/E. Reemen				
Cheerleader Fancy Maniacs 9 - 15 J.	DO 17.30 - 19.30	Th 1 +	FR	15.30 - 17.00	Real	Malena Dasch/ J. Silaev		
Cheerleader Blazing Fusion ab 14 J.	SO 15.30 - 18.30	Th 1 +	FR	17.00 - 20.00	Bho	Carolina Dasch		
<b>3. Gymnastik, Kickbox Fit</b>								
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		MO	20.15 - 21.15	Th 2	Monika Raßweiler/Löh			
Kickbox Fit		DI	20.15 - 21.15	Vo 3	Raßweiler/ Gabi Löh			
Funktionsgymnastik für Frauen	S	FR	17.30 - 18.30	Th 1	Katharina Feld			
<b>4. Volleyball</b>								
Beachvolleyball (nach Absprache)	MO + MI	18.00 - 20.00	Th	Hermann Mörscher				
Mixed	DO	20.00 - 22.00	Vo 2	Hermann Mörscher				
Mixed	FR	18.00 - 20.00	Hei	Marco Justinger				
<b>5. Handball HSG Obere Nahe (SG mit ITV, TV Vollmersbach, TuS Tiefenstein, TV Siesbach)</b>								
Herren	DI 20.00 - 22.00	ShT +	DO 19.30 - 22.00	Alg. +	FR	20.00 - 22.00	ShT	Stefan Juchem/Chr. Wagner
Damen	DI 18.30 - 20.00	ShT +	MI 20.00 - 22.00	Vo2 +	FR	18.30 - 20.00	LLZ	Merlin Schwarz
B-Jugend weiblich	DI 19.30 - 21.00	LLZ +	FR	18.30 - 20.00	ShT	Marcel Gillmann/Denise		
C-Jugend männlich	MI 18.30 - 20.00	Vo2 +	FR	17.00 - 18.30	ShT	Leon Rogoll/Marie Klein		
C-Jugend weiblich	DI 18.30 - 20.00	LLZ +	FR	17.00 - 18.30	ShT	Iris und Maja Hartenberger		
D-Jugend weiblich	DI 17.00 - 18.30	LLZ +	FR	18.30 - 20.00	Vo2	Lara Hartenberger/N. Stahn		
E-Jugend weiblich	MI 17.00 - 18.30	Vo2 +	FR	17.00 - 18.30	Vo2	Michelle Wedekind/ L. Fruh		
E-Jugend männlich	MI 17.00 - 18.30	Vo2 +	FR	17.00 - 18.30	Vo2	Ebru Göymen		
Mini A & B (5 bis 8 Jahre)	DI 16.45 - 18.15	ShT +	FR	17.00 - 18.00	Real	Ramona Zühlsdorf		
<b>6. Breiten- und Freizeitsport &amp; Skigymnastik</b>								
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				
<b>7. Prellball</b>								
1. und 2. Mannschaft und Breitensport	FR	20.00 - 22.00	Real	Rolf Doll				

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
<b>8. Tischtennis</b>				
Kinder & Jugendliche	DI	17.30 - 19.00	Th 1	Björn Lanzerath
Herren und Damen (Aktive)	DI	19.00 - 22.00	Th 1	Oliver Groß
<b>9. Schwimmen</b>				
Eltern-Kindschwimmen bis 2 Jahre	MO	16.00 - 16.30	Hb 2	Michelle Kupser
Eltern-Kindschwimmen 2 - 4 Jahre	MO	16.30 - 17.00	Hb 2	Michelle Kupser
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	Hb1	Lisa und Laura Worst
Freies Schwimmen	FR	17.00 - 18.30	Hb 1	Carla Leyser
Anfängerkurs 1 Kinder	FR	16.00 - 16.45	Hb 2	Jutta Petry/ U. Loch/C. Ranft
Anfängerkurs 2 Kinder	FR	16.45 - 17.30	Hb 2	Jutta Petry/ U. Loch/C. Ranft
Anfängerkurs 3 Kinder	FR	17.30 - 18.15	Hb 2	Jutta Petry/ U. Loch/C. Ranft
Aufbautraining nach dem Seepferdchen	FR	18.15 - 19.00	Hb 2	Jutta Petry/ U. Loch/C. Ranft
Wettkampfgruppe 1 (Schwimmen und Mehrkampf)	DI	19.00 - 21.00	Hb 1	Andrea Graf/ S. Reichardt
Wettkampfgruppe 1 (Krafttraining)	SA	14.00 - 15.30	Th 3	Andreas Tasch
Wettkampfgruppe 2	DI	17.00 - 18.00	Hb 1	Michelle Kupser
Masters-/Triathlontraining	DI 19.30 - 21.00 und DO	19.15 - 21.00	Ril	Lars Spornitz
<b>10. Südostasiatische Selbstverteidigung</b>				
SOA-SV Erwachsene und Jugendliche	DO	20.15 - 21.45	Th 2	Dr. Martin Dietz
<b>11. Lauftreffs/Sportabzeichen</b>				
Sportabzeichentreff (Mai - Oktober)	DO	18.30 - 20.30	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	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	17.45 - 18.45	Th 2	Trudi Gräf-Reuter

### 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	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
Zumba® fitness	FR	17.00 - 18.00	Vo 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
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	H. Adam
Präventives Krafttraining	Männer		MI	19.30 - 20.45	Vo 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	Vo 3	Marlene Schäfer
Gymnastik	^	S	DI	19.00 - 20.00	Vo 3	Herbert Kaucher
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	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	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
Tief	Turnhalle Idarbachtalschule	LLZ	Sporthalle LLZ Niederwöresbach
Hei	Turnhalle Heidensteilschule	ShT	Stadnhalle Tiefenstein
FSP	FamilienSportpark	Ril	Rilchenberg
S	<b>für Senioren geeignete Sportangebote</b>		

#### 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!