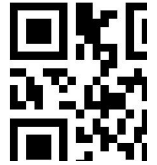




IDARER TURNVEREIN 1873



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 Dezember 2018

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	15.30 - 16.15	Th 1	Annette Schnadthorst	
Erlebnisturnen (1. + 2. Klasse)	FR	16.25 - 17.15	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	T. 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 Gerätturnen	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	MO	17.30 - 19.00	Tief	Selina Dreher /Selina Adam	
2. Tanzen, Cheerleading					
Tanzgruppe INSANE Altersstufe 14 - 20 Jahre	DO	17.30 - 18.30	Th 1	Andrea Schneider	
Cheerleader Shining Maniacs 8 - 13 J.	MO	17.00 - 19.00	Ng	N. Dreher/J. Silaev/F. Funk	
Cheerleader Mini Maniacs 4 - 8 J.	DI	17.00 - 18.00	Ng	Carolina Dasch/Kim Märker	
Cheerleader Little Maniacs 6 - 10 J.	MI	17.00 - 19.00	Ng	A.-K. Worst/E. Zaidan	
Cheerleader Fancy Maniacs 9 - 15 J.	SO 15.30 - 18.30	Th 1 +	FR 15.00 - 18.00	Real	Carolina Dasch/ M. Dasch
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 HSG Obere Nahe (SG mit ITV, TV Vollmersbach, TuS Tiefenstein, TV Siesbach)					
Herren 2. Training variabel	+	DI 19.00 - 21.00	Alg	Axel Schneider	
Damen	MI 19.00 - 20.30	Vo2 +	FR 18.30 - 20.00	Vo 2	Oliver Zühlsdorf
A-Jugend weiblich	MI 19.00 - 20.30	Vo2 +	FR 18.30 - 20.00	Vo 2	Natalie Heinrich
B-Jugend weiblich	DI 18.30 - 20.00	Alg +	FR 18.30 - 20.00	Vo 2	Iris Hartenberger/Y. Zühlsdorf
D/C-Jugend männlich	MI 17.00 - 18.30	Vo 2 +	FR 17.00 - 18.30	Vo 2	R. Zühlsdorf/M. Hartenberger
E-Jugend weiblich		FR 17.00 - 18.30	Vo 2	M. Jenzewski/L. Bubenheim	
E-Jugend männlich		MI 17.30 - 19.00	Vo 2	Christian Lorenz	
Mini's (Jg. 2010 u. jünger)		FR 17.00 - 18.15	Real	Alexandra Henn/E. Göymen	
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	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 - 16.30	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	FR	17.45 - 18.30	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	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

Die Kurse sind offen für Nichtmitglieder! - Kursdauer: ca. 20 UE - Zusätzliche Kursgebühr auch für Mitglieder!

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
FitnessMix Männer Ü 50 (Gym – Fitness – Spiele)	S	MO	10.00 - 11.30	Th	Herbert Kaucher
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	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
Entspannungs-Yoga für Senioren	S	FR	18.45 - 19.45	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	09.45 - 10.45	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
Cross fitness		MO	19.30 - 20.30	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	18.15 - 19.15	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	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

<u>Legende:</u>	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 Lehrschwimmbaden	Alg	Schulturnhalle GS Algenrodt
	Real	Turnhalle/Sportplatz Realschule	Her	Wanderparkplatz Herborn
	Ril	Rilchenbergkaserne	LLZ	Sporthalle LLZ Niederwörrresbach
	Hei	Turnhalle Heidensteilschule	ShT	Stadnhalle Tiefenstein
	FSP	Familiensportpark	S	für Senioren geeignete Sportangebote

Zertifizierte Gesundheitsportangebote:

- Z Kurs ist mit dem Gütesiegel „Zentrale Prüfstellung Prävention“ zertifiziert! (Krankenkassenzuschuss möglich)
- ^ Sportangebot ist durch den BSV Rheinland-Pfalz bzw. das Gütesiegel „Sport pro Reha“ zertifiziert!