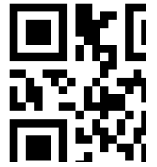




IDARER TURNVEREIN 1873



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 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)	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/A. Schein
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
 Aufbaustraining nach dem Seepferdchen DI 18.00 - 18.30 und DI 18.30 - 19.00 Hb 2 Luca Kühn
 Aufbaustraining 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
 Mehrkampftraining 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 -nachsoorge

Präventive Wirbelsäulengymnastik	*	S	MO	10.00 - 11.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Präventive Wirbelsäulengymnastik	*	S	MO	17.00 - 18.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Präventive Wirbelsäulengymnastik		S	DI	10.00 - 11.00	Th 1	Marianne Maus
Präventive Wirbelsäulengymnastik	*	S	MI	10.00 - 11.00	Th 2	Ute Gall
Präventive Wirbelsäulengymnastik	*	S	MI	17.00 - 18.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Präventive Wirbelsäulengymnastik	*	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	*	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	*	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
Präventive Osteoporosegymnastik	*	S	DO 10.15 - 11.15	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Pilates	*	S	MI 18.00 - 19.00	Th 1	Gabriele Erlenmayer
Faszientraining		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	*	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		*	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



<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 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:

- * 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!