



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

Sportangebote September 2023

| Gruppe | Tag | Zeit | Ort | Übungsleiter | | | | |
|---|------------------|------------------|------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1. Kinder- und Jugendturnen, Rope Skipping, Zirkus | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 2. Tanzen, Cheerleading | | | | | | | | |
| Tanzgruppe INSANE Altersstufe ab 18 Jahre | MI | 18.00 - 20.00 | Vo 3 | Lara Eigner / Franziska Klein | | | | |
| 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 | | |
| 3. Gymnastik, Kickbox Fit | | | | | | | | |
| 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 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 | | | |
| Mixed | | FR | 18.00 - 20.00 | Hei | Marco Justinger | | | |
| 5. Handball HSG Obere Nahe (SG mit ITV, TV Vollmersbach, TuS Tiefenstein, TV Siesbach) | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | | | |
| 7. Prellball | | | | | | | | |
| 1. und 2. Mannschaft und Breitensport | | FR | 20.00 - 22.00 | Real | Rolf Doll/Horst Adam | | | |

| Gruppe | Tag | Zeit | Ort | Übungsleiter |
|--------|-----|------|-----|--------------|
|--------|-----|------|-----|--------------|

8. Tischtennis

| | | | | |
|---------------------------|----|---------------|------|-----------------|
| Kinder & Jugendliche | DI | 17.30 - 19.00 | Th 1 | Björn Lanzerath |
| 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 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/ Ulrike Loch |
| Anfängerkurs 2 Kinder | FR | 16.45 - 17.30 | Hb 2 | Jutta Petry/ Ulrike Loch |
| Anfängerkurs 3 Kinder | FR | 17.30 - 18.15 | Hb 2 | Jutta Petry/ Ulrike Loch |
| Aufbautraining nach dem Seepferdchen | FR | 18.15 - 19.00 | Hb 2 | Jutta Petry/ Ulrike Loch |
| 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 |

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 | 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 |
| 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 | Winfried Klein/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 Niederwörreschbach |
| Hei | Turnhalle Heidensteilschule | ShT | Stadnhalle Tiefenstein |
| FSP | Familiensportpark | Ril | Rilchenberg |

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!