Badminton www.tv1844idstein.de/badminton
Badminis 1, 6 - 9 Jahre
Badminis 2, 9 - 12 Jahre
Schüler bis 14 Jahre
Jugendliche ab 15 Jahre
Badminis Leistungstraining (Mannschaft)
Schüler/Jugend Leistungstraining
Erwachsene

Basketball www.tv1844idstein.de/basketball
Mannschaften: U12, U14, U16, U18
Herren I, Herren II, Herren III (Hobby)

Fußball www.tv1844idstein.de/fussball
Mannschaften: Bambini), G-Jugend, F-Jugend, E-Jugend, D-Jugend, C-Jugend, B-Jugend
Senioren (Herren), AH (Alte Herren)

Handball www.tv1844idstein.de/handball
Mannschaften: G-Jugend, F-Jugend, w/m E-Jugend, w/m D-Jugend, w/m C-Jugend, w/m B-Jugend,
Frauen I und II, Männer I und II, Hobby w/m

Tischtennis www.tv1844idstein.de/tischtennis
Mannschaften: Jugend 18, Jugend 13, Herren I, II, III, IV
Hobby

Volleyball www.tv1844idstein.de/volleyball
Mannschaften: wU12, wU13, wU14, wU15, mU15, BFS-Mixed, Frauen 1, 2, Männer 1, 2
Hobby Mixed Senioren, Hobby Mixed Ü40, Hobby Mixed Neu- und Wiedereinsteiger

Leichtathletik www.tv1844idstein.de/leichtathletik
verschiedene gemischte Kinder- und Jugend-Trainingsgruppen ab 6 Jahre, Erwachsene
ab Ende Mai bis Mitte Oktober Sportabzeichen-Training und -abnahme

Der TV Idstein sucht in allen Bereichen engagierte ehrenamtliche Mitarbeiter, Trainer(innen), Übungsleiter(innen).
Wir beim TV 1844 Idstein leben von hochmotivierten und zielstrebigen Menschen, die mit uns unser Programm leben und mitprägen wollen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des TV Idstein:
geschaeftsstelle@tv1844idstein.de
(0 61 26) 9 59 55 57

Fitness, Cardio, Funktionales Training, Gymnastik

www.tv1844idstein.de/fitness
www.tv1844idstein.de/gymnastik-frauen
www.tv1844idstein.de/montagsturner (Gymnastik Männer)

Advanced Body Control
Hier finden sich verschiedenste Trainingsmethoden wieder. Eine der wichtigsten davon ist Calisthenics, welche vor allem die Körperspannung schulen soll. Anders als beim isolierten Muskeltraining, wird bei Calisthenics der komplette Körper beansprucht. Dabei wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Aroha
Aroha ist ein Fitnesstraining im Fettverbrennungsbereich.
Zur Musik im 3/4 Takt bewegen wir uns nach festen Bewegungsvorgaben. Angefangen mit einer Entspannung, dann ein Warm-up, gefolgt von einem Hauptteil und zum Schluss das Cool-down.

BBP
Durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gefordert und gestrafft.

deepWork
Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Es wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab.

Fit For Fun
Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das meist in Partnerarbeit ausgeübt wird. Hier steht ein bestimmtes Thema im Vordergrund, wie z.B. Ganzkörpertraining mit dem Medizinball oder Cardiotraining (Herz-/Kreislauftraining). Wer sich also etwas mehr als nur bewegen will, ist hier richtig.

Funktionelles Training (basic, intensiv)
Es werden Beweglichkeit, Balance und Koordination mit Hilfe von Übungen, die viele Muskelgruppen gleichzeitig mit einbeziehen, trainiert. Ziel ist es, Stärke und Funktionalität in den Bewegungen zu entwickeln.

Indoor Cycling
Indoor Cycling oder Spinning sind Gruppentrainingsprogramme, die als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoor-bikes oder Spinbikes mit Musik ausgeführt werden.

Skigymnastik/Sommerfit
Mit ausgewählten Übungen werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und genau jene Partien gestärkt, die beim Laufen eher vernachlässigt werden

Fitness, Cardio, Funktionales Training, Gymnastik

Sport nach der Schwangerschaft
Ziel ist, den Körper nach der langen Schwangerschaft wieder langsam zu trainieren und den Rücken wirkungsvoll zu kräftigen, da die Kleinen noch viel getragen werden müssen.

Step by Step
Fitnesstraining mit dem Step und Zusatzgeräten. Vorwiegend zu kleinen Choreographien bewegen wir uns auf dem Step. Sowohl als Zirkeltraining, aber auch steppen auf zwei Steps oder step mit Trommeln gehören zum Trainingsumfang.

Gymnastik Frauen
Leichtes Fitnesstraining, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, aber auch mit Kleingeräten.

Gymnastik Männer
Der intensive Gymnastikteil der Übungsstunde ist angepasst an das Alter der Gruppe und enthält viele Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Übungen zur Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule.
Zum Abschluss wird Prellball, Indiaca ode Federball gespielt.

Kraftraum
Der Kraftraum steht allen Mitgliedern ab 16 Jahren Montag bis Donnerstag von 08:30 - 21:00 Uhr bzw. 20:00 Uhr zur Verfügung.

Boxen www. tv1844idstein.de/boxen

Fitnesstraining
Kraftraumtraining
Boxtraining

Alle Angebote und Trainingszeiten können auf der Homepage des TV Idstein eingesehen werden:
www.tv1844idstein.de

TV 1844 Idstein
Turn- und Sportzentrum
Himmelsbornweg 7
65510 Idstein
Tel. (0 61 26) 9 59 55 57
geschaeftsstelle@tv1844idstein.de

Stand: Januar 2020

Turn- und Sportverein 1844 Idstein j.P.

Sportangebote

- Aikido
- Akrobatik
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Dance
- Eltern-Kind-Turnen
- Fitness
- Fußball
- Gymnastik Frauen
- Gymnastik Männer
- Gesundheitssport
- Handball
- Kinderturnen
- Leichtathletik
- Nordic Walking
- Rehasport
- Sportabzeichen
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball
- Wandern

Gesundheitssport beim TV Idstein - Qualität mit Gütesiegel

www.tv1844idstein.de

Gesundheitssport www.tv1844idstein.de/gesundheitssport

Kinder Yoga 6 - 8 Jahre, 9 - 12 Jahre
Lustig, dynamisch und sensitiv gestaltete Stunden.
Auf spielerische Weise werden die Kinder körperlich, mental und emotional ins Gleichgewicht kommen.

Beckenbodengmnastik
Regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig, um einer Harninkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Bei diesem Kurs geht es um ein präventives Training für all diejenigen, bei denen durch anatomische oder hormonelle Ursachen die Blasenfunktion gestört ist und die dadurch an Blasenschwäche leiden.

Faszientraining
Faszientraining ist eine (sportliche) Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

Nordic-Walking

Lauftreff „Laufen mit Köpfchen“
Gesundheitssport - ambitionierte Laufinteressierten sind bei der Lauftreffgruppe "Laufen mit Köpfchen" mit dem Gütesiegel "Pluspunkt Gesundheit" willkommen, die Ihre Fitness in Wald und Flur optimieren.

Minitrampolin, Wohlfühltraining
Durch die Schwingungen ist das Training besonders intensiv und vielseitig. Es regt in außergewöhnlich hohem Maß den Lymphfluss an, mobilisiert und kräftigt die gesamte Muskulatur, löst Verspannungen, verbessert spürbar die Beckenbodenfunktion, wirkt präventiv bei Osteoporose, trainiert Gleichgewichtssinn und die Trittsicherheit.

Minitrampolin, „Swing up your life“
Ganzheitliches fitnessorientiertes Training

Outdoor Fitness mit dem Smovey
Smoveys sind mit kleinen Kugeln gefüllte Schläuche, die in der Hand gehalten werden und bei Bewegung eine Vibration auslösen, die die Muskulatur anregt, die Fettverbrennung steigert und den Stoffwechsel fördert. Das Training stärkt außerdem das Immunsystem, kräftigt und fördert das Herz-Kreislaufsystem und verbindet Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Körperkoordination.

Pilates
Das Training strebt die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Körperkoordination und der Körperhaltung an. Durch die fließenden und sanften Bewegungen werden auch Kondition und Körperwahrnehmung geschult.

Gesundheitssport

Rückenfitness
Es geht um die Kräftigung der Muskulatur komplett (mit unterschiedichen Handgeräten) kombiniert mit Koordination, Gleichgewicht, Training der Faszien.

XCO-Walking, Ausdauer auf Dauer
XCO-Walking ist ursprünglich eine Therapieform aus der Rehabilitation. Durch den Einsatz dieser speziellen "Hanteln" werden Arme, Schultern, Bauch und Rücken gelenkschonend trainiert.

Yoga
Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Sport in der Schwangerschaft
Das DTB-Konzept „Sport in der Schwangerschaft“ gilt als präventives Gesundheitsprogramm. Ziel ist Erhalt der Fitness.

Rehasport www.tv1844idstein.de/gesundheitssport

Kinder-Rehasport
Bewegungsförderung für Kinder
Der Kurs ist geeignet für Kinder mit Bewegungsmangel, Kinder die zu Übergewicht neigen und für Kinder, die bisher noch keinen Zugang zu einer Sportart gefunden haben.
Durch gezielte Bewegungsabläufe und Körperwahrnehmungsübungen werden Koordination, Kraft und Ausdauer gesteigert.

Reha für Übergewichtige
Bewegungsförderung für Erwachsene mit Bewegungsmangel
Dieses Angebot richtet sich an Übergewichtige, die langsam an ganzheitliche Körperwahrnehmung herangeführt werden möchten.

Rehasport bei neurol. Erkrankungen
Die Diagnose einer neurologischen Erkrankung wie Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Parkinson sind für den Betroffenen oft mit einem Schock verbunden. Im Rehabilitationssport wird ohne Leistungsdruck und Überforderung spielerisch daran gearbeitet, die normale Bewegungsfunktion wiederzulangen.

Rehasport "Orthopädie" (Stuhl-Gymnastik)
Geeignet sind die Übungseinheiten für ältere und hochaltrige Menschen sowie Wiedereinsteiger nach schwerer Erkrankung und für alle, denen die bisherigen Sport-oder Gymnastikstunden allmählich zu anstrengend werden.

Rehasport www.tv1844idstein.de/gesundheitssport

Reha Osteoporose
Das gemeinsame Üben aber auch der Erfahrungsaustausch stärken die Selbsteinschätzung und auch das Selbstbewußtsein der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer merkt: "Ich kann Sport treiben, meine Schmerzen werden erträglicher, weiche Bewegungen können meine Verspannungen lösen und gemeinsam mit der anderen zu lachen ist die beste Medizin." Zudem verhindern regelmäßige Übungen zur Sturzprophylaxe das Risiko eines Knochenbruchs.

Reha Wirbelsäule
In diesem Kurs wird Menschen mit diesen Vorerkrankungen Gelegenheit gegeben, unter Anleitung besonders ausgebildeter Übungsleiter Sport zu treiben.

Reha Krebsnachsorge
Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Kräftigung der Muskulatur und Beweglichkeit sind genauso zu trainieren wie die Ausdauer. Genügend Entspannungsübungen werden immer wieder eingebaut.

Reha Lungensport
Dieser Rehakurs ist eine wichtige Therapieoption, die die medikamentöse Therapie bei Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenkrankheiten sinnvoll ergänzt.

Reha Bewegung / Diabetes, auch für Sportanfänger
Regelmäßige Bewegung fördert die körperliche Fitness und unterstützt die Behandlung von Diabetes. Bewegung kann zu einer Gewichtsreduzierung beitragen und helfen die Blutzuckerwerte zu verbessern. Mit einer gezielten Bewegungstherapie können Diabetiker dem erhöhten Risiko von Herzerkrankung und Schlaganfall vorbeugen.

Herzsportgruppe I
Übungsgruppe mit Teilnehmern mit geringerer Belastbarkeit: ca. 30 min spielerisches "Ausdauertraining" und 30 min im Sitzen verschiedene Übungen zur Kräftigung und eine kleine Atementspannung.

Herzsportgruppe II
Trainingsgruppe mit Teilnehmern mit höherer Belastbarkeit, ca. 20-25 min Ausdauertraining, gezielte Kräftigung der Bein-und Rückenmuskulatur und danach Dehnung (alles meist im Stehen), Abschluß Mannschaftsspiel z.B. Volleyball o.ä.

Herzsportgruppe III und IV
Gemischte Gruppe mit einer Belastung von 50 – 100 Watt. Herzsport soll nach einer Erkrankung bei der Gewinnung der Wiederbelastbarkeit helfen und das Wiederauftreten einer akuten Herzerkrankung vermeiden.

Kinderturnen
www.tv1844idstein.de/turnen

Krabbelturnen ab 6 Jahre
Eltern-Kind-Turnen ab 1
Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre
Kinderturnen 4 - 6 Jahre
Vater-Kind-Turnen 6 - 14 Jahre
Parcour Kinder 8 - 13 Jahre
Kletterkurs 8 - 13 Jahre

Gerätturnen, Leistungsturnen
ww.tv1844idstein.de/turnen

Mädchen 6 - 8 Jahre
Mädchen ab 9 Jahre
Mädchen Leistungsturnen
Jungen 1. - 4. Schuljahr
Jungen ab 5. Schuljahr

Turnen Erwachsene
Gerätturnen für Oldies

Aikido www.tv1844idstein.de/aikido

Kinder 7 - 10 Jahre
Kinder ab 10 Jahre
Erwachsene und Jugendliche

Akrobatik
www.tv1844idstein.de/akrobatik

Akrobatik Einsteiger
Akrobatik & Äquilibristik

DTB-Dance www.tv1844idstein.de/dance
DTB: Deutscher Turnerbund

Dance Minis, 4 - 5 Jahre
Dance Kids I, 6 - 7 Jahre
Dance KIds II, 8 - 10 Jahre
Dance Teens, 11 - 15 Jahre
AkzeptTanz (inklusives Tanzen) ab 6 Jahre
Absolut Dance Company ab 16 Jahre
Goovy Liners

Wandern www.tv1844idstein.de/wandern

monatliche Wanderungen