

Baby-Schwimmen ab 12. Woche

Montag 10:00 - 11:00 Uhr Friesen-Therme

Kleinkind-Schwimmen ab 15 Monate

Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr Friesen-Therme

Schwimmstunde für Kinder

Montag 16:00 - 17:00 Uhr Friesen-Therme
Anmeldung: Johann Roder Tel. 04921/51603

MINUMUS ab 6. Woche

Anmeldung erforderlich

MAXIMUS ab 10 Monate

Montag 15:00 - 16:00 Uhr ISV - Halle I

Eltern - Kind

Montag 16:00 - 17:00 Uhr ISV - Halle I
Donnerstag 15:30 - 16:30 Uhr ISV - Halle I
Freitag 10:15 - 11:15 Uhr ISV - Halle I

Kleinkinder ab 3 Jahre / Kindergartenkinder

Montag 16:00 - 17:00 Uhr Turnhalle Constantia
Mittwoch 15:30 - 16:30 Uhr TH-Früchteburgschule
Donnerstag 14:30 - 15:30 Uhr ISV - Halle I

Vorschulkinder und Erstklässler

Montag 15:00 - 16:00 Uhr Turnhalle Constantia
Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr TH-Früchteburgschule
Donnerstag 15:30 - 16:30 Uhr TH-Früchteburgschule

Die Allrounder ab 15 Jahre

Montag 17:30 - 19:00 Uhr TH-Früchteburgschule

Turnen für Grundschul Kinder

ab 7 Jahre
Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr TH Constantia
Donnerstag 16:30 - 17:30 Uhr TH-Früchteburgschule

Tanzmäuse 4-6 Jahre

Dienstags 15:00 - 15:45 Uhr ISV - Halle II oben

Wahrnehmungsförderung und Bewegungsschulung / I-Gruppe

(ärztliche Verordnung)

Vorschulalter
Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr ISV - Halle I
1.-3. Klasse
Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr ISV - Halle I

Findet zur Zeit nicht statt! Telefonische Auskunft unter 04921 - 58 79 41

DER MONATS-BEITRAG BETRÄGT

für Mitglieder bis 21 Jahre	5,50 Euro
für Mitglieder über 21 Jahre	8,00 Euro
für Turnen „Eltern und Kind“	10,50 Euro
für Familien	16,00 Euro
für passive Mitglieder	2,00 Euro
Einmalige Aufnahmegebühr	1 Monatsbeitrag




LEHRKRÄFTE

Diplom-Sportlehrer/-in
Petra Hambach

Sportwissenschaftlerin M.A.
Imke Pfeiffer

Physiotherapeutin / Sportlehrerin
Birgit Gross-Meinert

Physiotherapeuten
Verena Boerma Silke van Dyken

Sportlehrer/in
Simone Daniel Friedhelm Peters

Gymnastiklehrerin
Anke Ennen Ines Bordeaux

Übungsleiter/in
Michaela Abels Mareike Arends
Cläre van den Berg Bettina Baumelt
Renate Bonn-Sommer Petra Borkowitz
Marion Bretzler Oksana Bruns
Diana Caprino Birgit Eden
Gudrun Freerksen Joachim Golz
Anne Groenweg Maïke Gürtler-Spree
Helmut Kirschke Jutta Kirschke
Martina Lücke Linda Meiners
Chantal Peters Franziska Pfeiffer
Johann Roder Regina Salzenberg
Cornelia Schmökel Helga Siebelds
Christa Siebelts Frauke Smidt
Monika Stache Renate Steffens
Joachim Tadema Christine Vogt
Helma Zorn

Instructor Tap dance
Tina Kipp

Vereinsärztin Regina Salzenberg

Vorstand:
Marianne Dreegmeyer 1. Vorsitzende
Marion Bretzler stellv. Vorsitzende
Monika Stache stellv. Vorsitzende
Bianka Büyükkaya Jugendwartin

Uwe Ulsamer

Kerstin Barth
Petra Baumgarte
Anna Bretzler
Bianka Büyükkaya
Kristin Franke
Eugenia Götz
Frauke Jansen
Anna Köhler
Dagmar Nowak
Angelika Rinke-Borgmann
Bonno Sanders
Arnold Siebelds
Ursula Specht
David Upolo
Kerstin Waldeck

Tanja Wüst



**TURNEN
LEICHTATHLETIK
TANZEN
GESUNDHEITS-,
REHABILITATIONS-
UND FREIZEITSPORT**

PROGRANM



Kösliner Str 1A - 26721 Emden
Tel. 04921 - 58 79 41
Fax: 04921 - 58 79 43
Internet: www.isv-empden.net
e-mail: isv@ewetel.net

Geschäftszeiten:
Montag - Freitag 08:30 - 12:00 Uhr
Dienstag 16:00 - 18:00 Uhr

Ihr Partner für individuelle Druckprodukte



Tel. 04921 / 97740 - www.bretzler.de

Wirbelsäulengymnastik / Funktionsgymnastik / Osteoporose

Montag	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	10:15 - 11:15 Uhr	Halle I / Reha
Montag	16:30 - 17:30 Uhr	Halle II oben
Montag	17.45 - 18.45 Uhr	Halle I
Montag	19:15 - 20:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	20:00 - 21:00 Uhr	Halle I
Dienstag	08:00 - 09:00 Uhr	Halle II
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	Halle II
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Halle II
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	Halle II
Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	08:00 - 09:00 Uhr	Halle I
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Halle I
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum / Reha
Mittwoch	16:45 - 17:45 Uhr	Halle II
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	08:00 - 09:00 Uhr	Halle II
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	Halle I
Donnerstag	10.15 - 11.15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	Halle II
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Freitag	08:00 - 09:00 Uhr	Halle II
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	Halle II
Freitag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Freitag	11:15 - 12.15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum

Reha-Sport / Hüfte & Knie

Montag	11:15 - 12:15 Uhr	Halle I
--------	-------------------	---------

Schulter & Nacken

Mittwoch	11:15 - 12:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
----------	-------------------	------------------

Sport bei Neurologischen-Erkrankungen

Dienstag	11:00 - 12:00 Uhr	Halle II
----------	-------------------	----------

Ping Pong Parkinson

Freitag	15:00 - 16:30 Uhr	Halle II
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	Halle II

Herzsport / unter ärztlicher Aufsicht

Montag	18:45 - 19:45 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle I

Herz- und Lungensport / unter ärztlicher Aufsicht

Montag	11:15 - 12:15 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II
Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle I

Gesundheits-Fitness

Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II oben
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II oben

Senioren-sport / Hockergymnastik

Montag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II

Zumba auf dem Stuhl

Donnerstag	11:15 - 12:15 Uhr	ISV - Halle II
------------	-------------------	----------------

Behindertensport

Donnerstag	17:45 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
Tischtennis	17:45 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle I

Spaß und Bewegung mit dem Rollator

Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Halle I
------------	-------------------	---------------

Aquafitness = Wassergymnastik

Nur auf Anfrage, ISV-Geschäftsstelle: Tel. 04921 587941

Nordic-Walking Treffpunkt

Montag	09:00 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle
Donnerstag	08:30 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle

Aero Fighting

Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
----------	-------------------	----------------

Bodystyling

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II STEP1
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I STEP2
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I

Bauch-Beine-Po-Rücken

Montag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Montag	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle II
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II oben
Dienstag	19:45 - 20:45 Uhr	TH Wallschule
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	16:05 - 17:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I

Bauch-Beine-Po-Rücken mit Baby

Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II oben
------------	-------------------	---------------------

Nia - getanzte Lebensfreude

Montag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II

Nia - Rücken

Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II
----------	-------------------	----------------

Fit in der Schwangeschaft

Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
----------	-------------------	------------------

Zumba

Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II

Strong Nation

Montag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle II

Zumba Gold - ohne Sprünge

Montag	15:00 - 16:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	09:15 - 10:15 Uhr	ISV - Halle II

Deep Work

Freitag	16:15 - 17:15 Uhr	ISV - Halle II oben
---------	-------------------	---------------------

Ballspiele u. Fitness

Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	ISV - Halle I
---------	-------------------	---------------

Bauchtanz

Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	TH OBW Friesl. Anf.
Donnerstag	18:00 - 20:00 Uhr	TH OBW Friesl. Fortg.
Auskunft: Dagmar Nowak, Tel. 51232		

Volleyball Freizeitgruppe (keine Anfänger)

Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	TH Fruchteburgschule
----------	-------------------	----------------------

Fitness für Männer

Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I
----------	-------------------	---------------

Fitness, Spiele für Männer

Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	TH JAG
----------	-------------------	--------

Fußball Freizeitgruppe für Männer

Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr	TH JAG
------------	-------------------	--------

Irish Dance, Clogging (Zusatzbeitrag)

Auskunft : Tina Kipp, Instructor Tap dance		
Tel. 44433 oder 0162/1076075		

Tango Argentino

Auskunft : Thomas Meyer		
Tel. 0160/3434176 oder 0162/1076075		

ZUSÄTZLICHE KURSANGEBOTE

Beckenbodengymnastik, Rückbildungsgymnastik, Nordic Walking, Hot Iron (Langhanteltraining), Pilates, Qigong, Yoga, Klangschalenentspannung, Nia & Achtsamkeit, Indoor Cycling, Slingtraining, Meditation, Hula-Hoop