





KURSPLAN

Fitness



2024
Frühling

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Full Body Workout 09:00 Uhr Halle 1		NEW Bodystyling 09:00 Uhr Halle 1	Zumba Gold 09:15 Uhr Halle 2	Full Body Workout 09:00 Uhr Halle 1
Zumba Gold 15:00 Uhr Halle 2	Getanzte Lebensfreude 10:00 Uhr Halle 2 oben	Tanz der Faszien 09:00 Uhr Halle 2	BBP mit Baby/Kleinkind 10:15 Uhr Halle 2 oben	
Full Body Workout 16:00 Uhr Halle 2	Full Body Workout 17:00 Uhr Halle 2 oben	Gesundheit-Fitness 10:00 Uhr Halle 2 oben	Bauchtanz 18:00 Uhr TH OBW	
Step Level 1 & Workout 17:00 Uhr Halle 2	Step Level 2 18:00 Uhr Halle 1	Full Body Workout 10:00 Uhr Halle 1	Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 1	
Kraft-Ausdauer 17:30 Uhr Halle 2 oben	Zumba 18:00 Uhr Halle 2	Full Body Workout 16:05 Uhr Halle 1	Zumba 19:00 Uhr Halle 2	
Getanzte Lebensfreude 18:00 Uhr Halle 2	Bodystyling 19:00 Uhr Halle 2	Volleyball Freizeitgruppe 18:00 Uhr TH Fruchteburgschule	Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2	
Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 2	Drums Alive (alle 2 Wochen) 19:00 Uhr Halle 1	Spiele für Männer 18:30 Uhr TH JAG	Fußball Freizeitgruppe 20:00 Uhr TH JAG	
Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2	NEW Hula Hoop 19:00 Uhr Halle 2 oben	Fitness für Männer 19:00 Uhr Halle 1		
	Full Body Workout 19:30 Uhr TH Wallsschule	Fit in der Schwangerschaft 19:05 Uhr Gymnastikraum		

**Kostenlose
Probestunde**

EINFACH KOMMEN UND DEINEN
TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

ISV Emden e.V.
Kösliner Str. 1a
26721 Emden

04921-587941
isv@ewetel.net



Montag

Babyschwimmen ab 12. Woche
10:00 Uhr
Friesentherme

Maximus ab 10 Monate
15:00 Uhr
Halle 1

Vorschulkinder und Erstklässler
15:00 Uhr
TH Constantia

Eltern-Kind-Turnen
16:00 Uhr
Halle 1

Kinderturnen ab 3 Jahren
16:00 Uhr
TH Constantia

Schwimmstunde für Kinder
16:00 Uhr
Friesentherme

Allrounder ab 14 Jahren
17:30 Uhr
TH Fruchteburgschule

Dienstag

Tanzmäuse 4-6 Jahre
15:00 Uhr
Halle 2 oben

Wahrnehmungsförderung für Vorschulkinder
16:00 Uhr
Halle 1

Dance Kids 7-9 Jahre
16:00 Uhr
Halle 2 oben

Wahrnehmungsförderung 1.-3. Klasse
17:00 Uhr
Halle 1



Mittwoch



Kinderturnen ab 3 Jahren
15:30 Uhr
TH Fruchteburgschule

Vorschulkinder und Erstklässler
16:30 Uhr
TH Fruchteburgschule



Donnerstag

Kleinkindschwimmen ab 15 Monate
09:00 Uhr
Friesentherme

BBP mit Baby/Kleinkind
10:15 Uhr
Halle 2 oben

Kinderturnen ab 3 Jahren
14:30 Uhr
Halle 1

Turnen für Grundschul Kinder ab 7 Jahren
15:00 Uhr
TH Constantia

Eltern-Kind-Turnen
15:30 Uhr
Halle 1

Vorschulkinder und Erstklässler
15:30 Uhr
TH Fruchteburgschule

Turnen für Grundschul Kinder ab 7 Jahren
16:30 Uhr
TH Fruchteburgschule

Freitag

Eltern-Kind-Turnen
10:15 Uhr
Halle 1



Kostenlose Probestunde
EINFACH KOMMEN UND DEINEN TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

ISV Emden e.V.
Kösliner Str. 1a
26721 Emden

04921-587941
isv@ewetel.net

KURSPLAN

Reha- und Gesundheitssport



2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Nordic Walking 09:00 Uhr ISV-Eingang</p>	<p>Gesundheits-Fitness 09:00 Uhr Halle 2 oben</p>	<p>Nordic Walking 09:00 Uhr ISV-Eingang</p>	<p>Herzsport unter ärztlicher Aufsicht 08:00 Uhr Halle 1</p>	<p>Senioren-sport auf dem Stuhl 10:05 Uhr Halle 2</p>
<p>Senioren-sport auf dem Stuhl 10:00 Uhr Halle 2</p>	<p>COPD Lungensport 10:00 Uhr Halle 2</p>	<p>Gesundheits-Fitness 10:00 Uhr Halle 2 oben</p>	<p>Nordic Walking 08:30 Uhr ISV-Eingang</p>	
<p>Reha Sport 10:15 Uhr Halle 1</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 10:00 Uhr Halle 1</p>	<p>Senioren-sport auf dem Stuhl 10:15 Uhr Halle 2</p>	<p>Zumba Gold 09:15 Uhr Halle 2</p>	
<p>Herz- und Lungensport unter ärztlicher Aufsicht 11:15 Uhr Halle 2</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 11:00 Uhr Halle 1</p>	<p>Reha Sport 10:15 Uhr Gymnastikraum</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 10:00 Uhr Halle 1</p>	
<p>Reha Sport Hüfte & Knie 11:15 Uhr Halle 1</p>	<p>Sport bei neurologischen Erkrankungen 11:00 Uhr Halle 2</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 11:00 Uhr Halle 1</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 11:00 Uhr Halle 1</p>	
<p>Zumba Gold 15:00 Uhr Halle 2</p>	<p>Schulter- & Nackengymnastik 11:15 Uhr Gymnastikraum</p>	<p>Zumba Gold auf dem Stuhl 11:15 Uhr Halle 2</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 17:00 Uhr Halle 1</p>	
<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 18:45 Uhr Halle 1</p>		<p>Schulter- & Nackengymnastik 11:15 Uhr Halle 2 oben</p>	<p>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 18:00 Uhr Halle 1</p>	<p>Ping Pong Parkinson 15:00 Uhr Halle 2</p>
		<p>Mobilisation 17:45 Uhr Gymnastikraum</p>	<p>Behindertensport 17:45 Uhr Halle 1</p>	<p>Ping Pong Parkinson 16:30 Uhr Halle 2</p>
		<p>Behindertensport 17:45 Uhr Halle 2</p>	<p>Behindertensport 17:00 Uhr Halle 1</p>	<p>Behindertensport 17:00 Uhr Halle 1</p>

Kostenlose Probestunde
EINFACH KOMMEN UND DEINEN TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

ISV Emden e.V.
Kösliner Str. 1a
26721 Emden

04921-587941
isv@ewetel.net






KURSPLAN

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik



2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 Uhr Gmynastikraum	08:00 Uhr Halle 2	08:00 Uhr Gmynastikraum	08:00 Uhr Halle 2	08:00 Uhr Halle 2
09:00 Uhr Gymnastikraum	09:00 Uhr Halle 2 & Gymnastikraum	09:00 Uhr Gymnastikraum	09:00 Uhr Halle 1	09:00 Uhr Halle 2
Reha 10:15 Uhr Halle 1	10:00 Uhr Gymnastikraum	Reha 10:15 Uhr Gymnastikraum	10:15 Uhr Gymnastikraum	10:15 Uhr Gymnastikraum
16:30 Uhr Halle 2 oben				11:15 Uhr Gymnastikraum
17:45 Uhr Halle 1	15:55 Uhr Halle2		16:30 Uhr Halle 2	
19:15 Uhr Gymnastikraum	17:00 Uhr Halle 2	16:45 Uhr Halle 2	18:00 Uhr Halle 2 oben	
20:00 Uhr Halle 1	20:00 Uhr Gymnastikraum	18:00 Uhr Gymnastikraum	19:00 Uhr Halle 2 oben	

**Kostenlose
Probestunde**
EINFACH KOMMEN UND DEINEN
TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

ISV Emden e.V.
Kösliner Str. 1a
26721 Emden

04921-587941
isv@ewetel.net

