KURSPLAN

Fitness





Montag

Full Body Workout 09:00 Uhr Halle 1



Full Body Workout

16:00 Uhr Halle 2

Step Level 1 & Workout

17:00 Uhr Halle 2

Kraft-Ausdauer

17:30 Uhr Halle 2 oben

Getanzte Lebensfreude

18:00 Uhr Halle 2

Full Body Workout

19:00 Uhr Halle 2

Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2



Dienstag

Getanzte Lebensfreude

10:00 Uhr Halle 2 oben

Full Body Workout

17:00 Uhr Halle 2 oben

Step Level 2

18:00 Uhr Halle 1

Zumba

18:00 Uhr Halle 2

Bodystyling

19:00 Uhr Halle 2

Drums Alive (alle 2 Wochen)

19:00 Uhr Halle 1

Hula Hoop

19:00 Uhr Halle 2 oben

Full Body Workout

19:30 Uhr TH Wallschule Mittwoch



Tanz der Faszien

09:00 Uhr Halle 2

Gesundheit-Fitness

10:00 Uhr Halle 2 oben

Full Body Workout

10:00 Uhr Halle 1

Full Body Workout

16:05 Uhr Halle 1

Volleyball Freizeitgruppe

18:00 Uhr TH Früchteburgschule

Spiele für Männer

18:30 Uhr TH JAG

Fitness für Männer

19:00 Uhr Halle 1

Fit in der Schwangerschaft

19:05 Uhr Gymnastikraum **Donnerstag**

Zumba Gold

09:15 Uhr Halle 2

BBP mit Baby/Kleinkind

10:15 Uhr Halle 2 oben

> **Bauchtanz** 18:00 Uhr

TH OBW

Full Body Workout 19:00 Uhr

Halle 1

Zumba

19:00Uhr Halle 2

Strong Nation

20:00 Uhr Halle 2

Fußball Freizeitgruppe

20:00 Uhr TH JAG

16:15 Uhr Halle 2 oben

Ballspiele & Fitness

DeepWork

18:00 Uhr Halle 1

Freitag

Full Body Workout

09:00 Uhr Halle 1



ISV Emden e.V. Kösliner Str. la 26721 Emden

04921-587941 isv@ewetel.net











Kinder



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Kleinkindschwimmen

ab 15 Monate

09:00 Uhr

Friesentherme

BBP mit Baby/Kleinkind

10:15 Uhr

Halle 2 oben

Freitag

Babyschwimmen ab 12. Woche

10:00 Uhr Friesentherme

Tanzmäuse 4-6 Jahre Maximus ab 10 Monate

> 15:00 Uhr 15:00 Uhr Halle 2 oben Halle 1

> > Wahrnehmungsförderung für Vorschulkinder

> > > 16:00 Uhr Halle 1

Dance Kids 7-9 Jahre

16:00 Uhr Halle 2 oben Kinderturnen ab 3 Jahren

15:30 Uhr TH Früchteburgschule Kinderturnen ab 3 Jahren 14:30 Uhr

Halle 1

Turnen für Grundschulkinder ab 7 Jahren

> 15:00 Uhr TH Constantia

15:30 Uhr

ab 7 Jahren

16:30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

10:15Uhr Halle 1



Eltern-Kind-Turnen

Vorschulkinder und

Erstklässler

15:00 Uhr

TH Constantia

16:00 Uhr Halle 1

Kinderturnen ab 3 Jahren

16:00 Uhr

TH Constantia

Wahrnehmungsförderung 1.-3. Klasse

> 17:00 Uhr Halle 1

Vorschulkinder und Erstklässler

16:30 Uhr TH Früchteburgschule Eltern-Kind-Turnen

15:30 Uhr Halle 1

Vorschulkinder und Erstklässler

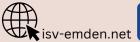
TH Früchteburgschule

Turnen für Grundschulkinder

TH Früchteburgschule

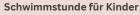
ISV Emden e.V. Kösliner Str. la 26721 Emden











16:00 Uhr Friesentherme

Allrounder ab 14 Jahren

17:30 Uhr TH Früchteburgschule





KURSPLAN

Reha- und Gesundheitssport



Montag

Nordic Walking 09:00 Uhr

ISV-Eingang

Seniorensport auf dem Stuhl

10:00 Uhr Halle 2

Reha Sport 10:15 Uhr

Halle 1

Herz- und Lungensport unter ärztlicher Aufsicht

11:15 Uhr Halle 2

Reha Sport Hüfte & Knie

11:15 Uhr Halle 1

Dienstag

Gesundheits-Fitness

09:00 Uhr Halle 2 oben

COPD Lungensport

10:00 Uhr Halle 2

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

10:00 Uhr Halle 1

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

11:00 Uhr Halle 1

Sport bei neurologischen Erkrankungen

11:00 Uhr Halle 2

Mittwoch

Nordic Walking

09:00 Uhr **ISV-Eingang**

Gesundheits-Fitness

10:00 Uhr Halle 2 oben

Seniorensport auf dem Stuhl

10:15 Uhr Halle 2

Reha Sport

10:15 Uhr Gymnastikraum

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

11:00 Uhr Halle 1

Schulter- & Nackengymnastik

11:15 Uhr Gvmnastikraum

Donnerstag

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

08:00 Uhr Halle 1

Nordic Walking

08:30 Uhr **ISV-Eingang**

Zumba Gold

09:15 Uhr Halle 2

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

10:00 Uhr Halle 1

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

11:00 Uhr Halle 1

Zumba Gold auf dem Stuhl

11:15 Uhr Halle 2

Schulter- & Nackengymnastik

11:15 Uhr Halle 2 oben

Mobilisation

17:45 Uhr Gymnastikraum

17:45 Uhr Halle 1

17:45 Uhr

Freitag

Seniorensport auf dem Stuhl

10:05 Uhr Halle 2



Ping Pong Parkinson

15:00 Uhr Halle 2

Ping Pong Parkinson 16:30 Uhr

Halle 2

Behindertensport

17:00 Uhr Halle 1



Drobestunde Kostenlose TRAINER INNEN BESCHEID SAGEN

ISV Emden e.V. Kösliner Str. la 26721 Emden

04921-587941 isv@ewetel.net







Zumba Gold 15:00 Uhr Halle 2

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

18:45 Uhr Halle 1



Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

17:00 Uhr Halle 1

Herzsport unter ärztlicher Aufsicht

18:00 Uhr Halle 1

Behindertensport

Tischtennis

Halle 2

KURSPLAN

Wirbelsäulen- und **Funktionsgymnastik**



Montag

08:00 Uhr 08:00 Uhr Gmynastikraum

09:00 Uhr Gymnastikraum

> Reha 10:15 Uhr Halle 1

16:30 Uhr Halle 2 oben

17:45 Uhr Halle 1

19:15 Uhr Gymnastikraum

> 20:00 Uhr Halle 1

Dienstag

Halle 2

09:00 Uhr Halle 2 & Gymnastikraum

> 10:00 Uhr Gymnastikraum

15:55 Uhr Halle2

17:00 Uhr Halle 2

20:00 Uhr Gymnastikraum Mittwoch

08:00 Uhr Gmynastikraum

09:00 Uhr Gymnastikraum

Reha 10:15 Uhr Gymnastikraum



16:45 Uhr Halle 2

18:00 Uhr Gymnastikraum Donnerstag

08:00 Uhr Halle 2

09:00 Uhr Halle 1

10:15 Uhr Gymnastikraum

16:30 Uhr Halle 2

18:00 Uhr Halle 2 oben

19:00 Uhr Halle 2 oben Freitag

08:00 Uhr Halle 2

09:00 Uhr Halle 2

10:15 Uhr Gymnastikraum

11:15 Uhr Gymnastikraum





ISV Emden e.V. Kösliner Str. la 26721 Emden

04921-587941 isv@ewetel.net





