

**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
------------	-------------------	----------------

**Eltern - Kind**

Montag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle I
--------	-------------------	---------------

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle I
--------	-------------------	---------------

Donnerstag	10:00 - 11:00 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 / sich von der Mutter lösen**

Montag	15:30 - 16:30 Uhr	Turnhalle Constantia
--------	-------------------	----------------------

Mittwoch	15:30 - 16:30 Uhr	TH-Früchteburgschule
----------	-------------------	----------------------

Donnerstag	14:30 - 15:30 Uhr	ISV - Halle I
------------	-------------------	---------------

**Vorschulkinder und Erstklässler**

Montag	14:30 - 15:30 Uhr	Turnhalle Constantia
--------	-------------------	----------------------

Mittwoch	14:30 - 15:30 Uhr	TH-Früchteburgschule
----------	-------------------	----------------------

Donnerstag	14:30 - 15:45 Uhr	TH-Früchteburgschule
------------	-------------------	----------------------

**Mädchen und Jungen**

ab 7 Jahre

Montag	14:30 - 15:45 Uhr	TH-Früchteburgschule
--------	-------------------	----------------------

Mittwoch	16:30 - 17:45 Uhr	TH-Früchteburgschule
----------	-------------------	----------------------

ab 11 Jahre

Montag	17:30 - 18:45 Uhr	TH-Früchteburgschule
--------	-------------------	----------------------

Montag	17:30 - 18:45 Uhr	TH-Früchteburgschule
--------	-------------------	----------------------

Montag	15:45 - 17:30 Uhr	TH-Früchteburgschule
--------	-------------------	----------------------

**Akrobatik**

Montag	17:15 - 18:45 Uhr	ISV - Halle I
--------	-------------------	---------------

Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV-Halle I (Anfänger ab 8 Jahre)
------------	-------------------	-----------------------------------

**Einradfahren**

Freitag	15:30 - 16:30 Uhr	ISV - Halle I Anf.
---------	-------------------	--------------------

Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Halle I Fortg.
---------	-------------------	----------------------

**Breakdance for Kids ab 10 Jahre**

Dienstag	15:30 - 17:00 Uhr	ISV - Halle II
----------	-------------------	----------------

**Irish-Dance for Kids ab 8 Jahre**

Freitag	15:45 - 16:45 Uhr	ISV - Psy.-Raum
---------	-------------------	-----------------

**Bewegungsförderung für sportängstliche Kinder - I-Gruppe **

Donnerstag	15:45 - 17:00 Uhr	TH-Früchteburgschule
------------	-------------------	----------------------

**Wahrnehmungsförderung und Bewegungsschulung**

(ärztliche Verordnung) 3 - 4-jährige 5 - 7-jährige

Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle I
----------	-------------------	---------------

Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle I
----------	-------------------	---------------

**Rückenschule für Kinder und Jugendliche**

6 - 11-jährige

Mittwoch	15:30 - 16:30 Uhr	Halle II
----------	-------------------	----------

12 - 17-jährige

Mittwoch	16:30 - 17:30 Uhr	Halle II
----------	-------------------	----------

**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
--------------------------	-----------------

**ZUSÄTZLICHE KURSANGEBOTE**

**Beckenbodengymnastik, Nordic Walking, Hot Iron (Langhanteltraining), Pilates, Qigong, Yoga, Feldenkrais, Spinning**



**LEHRKRÄFTE**
**Diplom-Sportlehrerin**

Petra Hambach

**Physiotherapeutin / Sportlehrerin**

Birgit Gross-Meinert

**Physiotherapeuten**

Verena Boerma	Simone Brauns
Michal Marie Brosius	Silke van Dyken
Michael Klus-Brauner	Alain Ndarurinze

**Sportlehrer/in**

Friedhelm Peters	Monika Richter
------------------	----------------

**Gymnastiklehrerin**

Anke Ennen

**Psychomotorikerin** Franziska Pflüger

**Übungsleiter/in**

Michaela Abels	Cläre van den Berg	Linda Bloem
Bettina Baumelt	Tessa Daniela Gerdes	Petra Borkowitz
Marion Bretzler	Torsten Brosius	Walter Burkholz
Oksana Bruns	Michael Dannecker	Gudrun Grimmert
Frauke Jansen	Birgit Kinast	Horst Meyeraan
Klaus-Dieter Mertins	Dagmar Nowak	Johann Roder
Regina Salzenberg	Yvonne Sanz	Cornelia Schmökel
Helga Siebelds	Arnold Siebelds	Christa Siebelds
Annchen Saathoff	Frauke Smidt	Monika Stache
Renate Steffens	Joachim Tadema	Marion Ulitzka
Kerstin Waldeck	Inka Wolf	

**Instructor Tap dance**

Tina Kipp	Andrea Nauman
-----------	---------------

**Vereinsärzte**

Regina Salzenberg

**Vorstand:**

Ilse Meier	1. Vorsitzende
Marion Bretzler	stellv. Vorsitzende
Anne Groeneweg	stellv. Vorsitzende
Regina Salzenberg	Jugendwartin
Michael Klus-Brauner	Pressesprecher


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

**Kösliner Str 1A - 26721 Emden**
**Tel. 04921 - 58 79 41**
**Fax: 04921 - 58 79 43**
**Internet: [www.isv-empden.net](http://www.isv-empden.net)**
**e-mail: [isv@ewetel.net](mailto:isv@ewetel.net)**
**Geschäftszeiten:**
**Montag - Freitag 08:30 - 12:00 Uhr**
**Dienstag 16:00 - 18:00 Uhr**

**Wirbelsäulengymnastik / Funktionsgymnastik / Osteoporose**

Montag	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	16:15 - 17:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum / Reha
Mittwoch	16:45 - 17:45 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	15:30 - 16:30 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	16:45 - 17:45 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Donnerstag	19:15 - 20:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Freitag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Freitag	11:15 - 12:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum

**Seniorensport / Hockergymnastik**

Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	Halle II
----------	-------------------	----------

**Herzsport / unter ärztlicher Aufsicht**

Montag	19:00 - 20:00 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	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle I

**Behindertensport **

Donnerstag	17:45 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
------------	-------------------	---------------

**Aquafitness = Wassergymnastik**

Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Friesen-Therme
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Friesen-Therme
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	Friesen-Therme
Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	Friesen-Therme
Mittwoch	20:00 - 21:00 Uhr	Friesen-Therme
Donnerstag	14:30 - 15:30 Uhr	Friesen-Therme
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	Friesen-Therme

**Walking (April - Oktober)**

Dienstag	18:45 - 19:45 Uhr	Treffen ISV-Halle
----------	-------------------	-------------------

**Nordic-Walking Treffpunkt**

Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Treffen ISV-Halle
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle
Donnerstag	08:30 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle (schnell)



**FITNESS, FREIZEITSPORT**

**Aerobic**

Montag	18:00 - 18:45 Uhr	ISV - Halle II
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	19:15 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I

**Aerobic / Bodystyling**

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

**Aerobic / Step Fortgeschrittene**

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Halle II
Mittwoch	19:15 - 20:15 Uhr	Halle II

**Aero Fighting**

Montag	20:15 - 21.15 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle I

**Kinderbetreuung Di. und Fr. 9.00 - 10.15 Uhr**

**Bodystyling, Muskeltraining, Problemzonengymnastik - Lowimpact**

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle II
--------	-------------------	----------------

**Bodystyling, Muskeltraining, Problemzonengymnastik - Anf./Fortg.**

Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	17:30 - 18:30 Uhr	ISV - Halle II

**Bauch-Beine-Po-Rücken**

Montag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II

**Bauchtraining**

Dienstag	17:30 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II
----------	-------------------	----------------

**Bauchtraining und Intensivstretching**

Dienstag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II
----------	-------------------	----------------

**Showgruppe**

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

**Zumba**

Dienstag	09:15 - 10:15 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle II
Sonntag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I

**Zumba Gold - ohne Sprünge**

Donnerstag	09:15 - 10:15 Uhr	ISV - Halle II
------------	-------------------	----------------

**Rope Skipping für Jung und Alt**

Freitag	18:30 - 19:30 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	19:30 - 20.30 Uhr	ISV - Halle II

**Fitness - u. Konditionsgymnastik**

Freitag	18:30 - 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**

Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	TH Fruchteburgschule
Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	ISV-Platz Sommerzeit

**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
------------	-------------------	--------

**Indiaca**

Freitag	19:30 - 21:30 Uhr	ISV - Halle I
---------	-------------------	---------------

**Radwandern**

20 - 40 km - Auskunft: Manfred Freimann Tel: 36 69 90  
10 - 20 km - Auskunft: Hannelore Sedat, Tel. 994203

**Irish Dance, Clogging ( Zusatzbeitrag)**

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



**Druckerei**  Ihr Partner für individuelle Druckprodukte  
**A. BRETZLER**  
Tel. 04921 / 977413 - www.bretzler.de