

Akrobatik

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	TH - Fruchteburgs.
Montag	18:00 - 19:00 Uhr	TH - Fruchteburgs
Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV-Halle (Anfänger ab 8 Jahre)

Einradfahren

Freitag	15:30 - 16:30 Uhr	ISV - Halle (Anfänger)
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Halle (Fortgeschr.)

Breakdance for Kids ab 10 Jahre

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

Irish-Dance for Kids ab 6 Jahre

Freitag	14:45 - 15:45 Uhr	Psy.-Raum
---------	-------------------	-----------

Bewegungsförderung für sportängstliche Schulkinder

Donnerstag	15:45 - 16:45 Uhr	TH - Fruchteburgschule
------------	-------------------	------------------------

Wahrnehmungsförderung und Bewegungsschulung

<i>(ärztliche Verordnung) 3 - 4-jährige 5 - 7-jährige</i>		
Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	ISV - Halle
Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle

Rückenschule für Kinder und Jugendliche

6 - 11-jährige		
Mittwoch	15:30 - 16:30 Uhr	Psy.-Raum
12 - 17-jährige		
Mittwoch	16:30 - 17:30 Uhr	Psy.-Raum

Behindertensport

Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	TH -Fruchteburgschule
------------	-------------------	-----------------------

ZUSÄTZLICHE KURSANGEBOTE

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



Telefon 04921_9774-13
www.bretzler.de
A. BRETZLER
Ihr kompetenter Partner für Drucksachen aller Art

LEHRKRÄFTE

Diplom-Sportlehrerin

Petra Hambach

Physiotherapeutin / Sportlehrerin

Birgit Gross-Meinert

Physiotherapeuten

Verena Boerma Michel Marie Brosius
Silke van Dyken Michael Klus-Brauner

Sportlehrer/in

Friedhelm Peters Monika Richter

Gymnastiklehrerin

Ines Bordeaux Anke Ennen

Ergotherapeutin

Melanie Datta

Übungsleiter/in

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

Instructor Tap dance

Tina Kipp Antje Wiechmann Lutgard Boom

Vereinsärzte

Regina Salzenberg Dr. Simplicie Singirankabo
Klaus Esch

Vorstand:

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

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



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
e-mail: isv@ewetel.net

Geschäftszeiten:
Montag - Freitag 08:30 - 12:00 Uhr



PRÄVENTIVES BEWEGUNGSTRAINING UND REHABILITATIONSSPORT

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	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Psy.-R. REHA
Mittwoch	16:45 - 17:45 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Mittwoch	18:00 - 19:00 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	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Freitag	11:15 - 12:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum

Osteoporose, Arthrose, Endoprothesen

Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
----------	-------------------	------------------

Herzsport / unter ärztlicher Aufsicht

Montag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle
Dienstag	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle
Donnerstag	08:00 - 09:00 Uhr	ISV - Halle
Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle

Behindertensport

Donnerstag	17:45 - 19:15 Uhr	ISV - Halle
------------	-------------------	-------------

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	19:00 - 20:00 Uhr	Friesen-Therme
Donnerstag	14:30 - 15:30 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, Step- Aerobic, Bodyforming

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle
Montag	18:00 - 18:45 Uhr	ISV - Halle
Dienstag	18:00 - 18:45 Uhr	ISV - Halle
Mittwoch	19:15 - 20:00 Uhr	ISV - Halle
Donnerstag	19:15 - 20:00 Uhr	ISV - Halle
Freitag	17:30 - 18:30 Uhr	ISV - Halle

Aero Fighting

Montag	20:15 - 21.15 Uhr	ISV - Halle
Mittwoch	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle
Donnerstag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle

Fatburner/Intervall

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

Bodystyling, Muskeltraining, Problemzonengymnastik

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle
Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	ISV - Halle
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle

Bauch-Beine-Po-Rücken

Montag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle
Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle

Bauchtraining

Dienstag	17:15 - 17:45 Uhr	ISV - Halle
----------	-------------------	-------------

Bauchtraining und Intensivstretching

Dienstag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV Psy.-R. REHA
----------	-------------------	------------------

Rope Skipping für Jung und Alt

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

Fitness - u. Konditionsgymnastik

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

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

Kinderbetreuung Do. und Fr. - 9.00 Uhr

Volleyball Freizeitgruppe

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

Fitness, Spiele für Männer

Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	TH JAG
Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr	TH JAG

Radwandern

Auskunft: Manfred Freimann Tel: 36 69 90

Irish Dance, Clogging (Zusatzbeitrag)

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



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

Kleinkinder ab 3 Jahre / sich von der Mutter lösen

Montag	15:30 - 16:30 Uhr	Turnhalle Constantia
Mittwoch	15:30 - 16:30 Uhr	TH-Fruchteburgschule
Donnerstag	14:30 - 15.30 Uhr	ISV - Halle

Vorschulkinder und Erstklässler

Montag	14:30 - 15:30 Uhr	Turnhalle Constantia
Mittwoch	14:30 - 15:30 Uhr	TH - Fruchteburgschule
Donnerstag	14:30 - 15:45 Uhr	TH - Fruchteburgschule

Mädchen und Jungen

ab 7 Jahre		
Montag	14:30 - 15:45 Uhr	TH - Fruchteburgs.
Mittwoch	16:30 - 17:45 Uhr	TH - Fruchteburgschule
ab 9 Jahre		
Montag	15:45 - 17:00 Uhr	TH - Fruchteburgschule

Leichtathletik für Kinder von 6 - 8 Jahre

Freitag	14:30 - 15:30 Uhr	ISV-Halle
---------	-------------------	-----------