

**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	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle I
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 / 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
Donnerstag	15:30 - 16:30 Uhr	TH-Früchteburgschule

**Rund um den Ball ab 8 Jahre**

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

**Die Allrounder ab 15 Jahre**

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

**Mädchen und Jungen**

ab 7 Jahre		
Montag	14:15 - 15:15 Uhr	TH-Früchteburgschule
Mittwoch	14:15 - 15:15 Uhr	TH-Früchteburgschule
7 - 13 Jahre		
Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	TH Constantia
ab 13 Jahre		
Montag	17:30 - 19:00 Uhr	TH-Früchteburgschule

**Akrobatik**

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

**Einradfahren**

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

**Tanzmäuse 4-7 Jahre**

Mittwoch	16:00 - 16:45 Uhr	ISV - Halle II oben
----------	-------------------	---------------------

**Dance Kids 8-12 Jahre**

Mittwoch	16:45 - 17:30 Uhr	ISV - Psy.-Raum
----------	-------------------	-----------------

**Bewegungsförderung für sporttätige Kinder - I-Gruppe **

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

**Wahrnehmungsförderung und Bewegungsschulung (ärztliche Verordnung)**

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

**Rückenschule für Kinder und Jugendliche**

12 - 17-jährige		
Mittwoch	16:30 - 17:30 Uhr	Halle II

Ihr Partner für individuelle Druckprodukte



Tel. 04921 / 97740 - [www.bretzler.de](http://www.bretzler.de)



**LEHRKRÄFTE**
**Diplom-Sportlehrer/-in**

Petra Hambach

**Sportwissenschaftlerin M.A.**

Imke Pfeiffer

**Physiotherapeutin / Sportlehrerin**

Birgit Gross-Meinert

**Physiotherapeuten**

Verena Boerma      Silke van Dyken

**Ergotherapeutin**

Melanie Stoll-Datta

**Sportlehrer/in**

Friedhelm Peters      Monika Richter

**Gymnastiklehrerin**

Anke Ennen      Ines Bordeaux

**Übungsleiter/in**

Michaela Abels	Cläre van den Berg	Bettina Baumelt
Petra Baumgarte	Renate Bonn-Sommer	Petra Borkowitz
Marion Bretzler	Walter Burkholz	Oksana Bruns
Bianka Büyükkaya	Diana Caprino	Birgit Eden
Eugenia Götz	Gudrun Grimmert	Anne Groeneweg
Maïke Gürtler-Spree	Frauke Jansen	Jörg Janßen
Helmut Kirschke	Anna Köhler	Martina Lücke
Linda Meiners	Horst Meyeraan	Wiebke Möller
Dagmar Nowak	Britta Oortgiese	Gesine Petersen
Franziska Pfeiffer	Angelika Rinke-Borgmann	Johann Roder
Regina Salzenberg	Yvonne Sanz	Cornelia Schmökel
Helga Siebelds	Arnold Siebelds	Christa Siebelds
Frauke Smidt	Ursula Specht	Monika Stache
Renate Steffens	David Upolo	Joachim Tadema
Kerstin Waldeck	Cornelia Welke	Inka Wolf
Anna Wollers	Helma Zorn	

**Instructor Tap dance**

Tina Kipp

**Vereinsärztin**

Regina Salzenberg

Tanja Wüst

**Vorstand:**

Cornelia Welke	1. Vorsitzende
Marion Bretzler	stellv. Vorsitzende
Regina Salzenberg	stellv. Vorsitzende
Bianka Büyükkaya	Jugendwartin


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

PROGFRAMM



**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	10:15 - 11:15 Uhr	Rehasport 2 Gruppen
Montag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Gymn.-Raum
Montag	19:15 - 20:15 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	08:00 - 09:00 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

### Reha-Sport / Hüfte & Knie

Montag	11:15 - 12:15 Uhr	ISV - Psy.-Raum
--------	-------------------	-----------------

### 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 II
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
Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle I

### Gesundheits-Fitness

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

### Seniorensport / Hockergymnastik

Montag	10:15 - 11:15 Uhr	Halle II
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	Halle II
Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	Halle II

### Behindertensport

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

### Richtig Fit ab 60

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

### Aquafitness = Wassergymnastik

Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Friesen-Therme
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Friesen-Therme
Mittwoch	09:15 - 10:00 Uhr	Friesen-Therme
Mittwoch	10:15 - 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
Freitag	20:00 - 21:00 Uhr	Friesen-Therme

### Walking (ohne Stöcke) (April - Oktober)

Freitag	09:00 - 10:00 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

### 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

### Aero Fighting

Montag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Halle II

### Aerobic & Bodystyling

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II bis 26.09.17
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I STEP
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	19:15 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II Aerobic
Freitag	17:30 - 18:30 Uhr	ISV - Halle II

### 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	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	19:45 - 20:30 Uhr	TH Wallschule
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I

### Nia - getanzte Lebensfreude

Montag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr	ISV - Halle II

### Nia - Rücken

Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	ISV - Halle II Oben

### Zumba

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

### Zumba Toning

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

### Strong by Zumba

Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II ab 17.10.17
----------	-------------------	----------------------------

### Zumba Gold - ohne Sprünge

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

### HIIT (High Intensiv Intervall Training)

(Nur für Fortgeschrittene)		
Mittwoch	19:15 - 20:15 Uhr	ISV - Halle II

### Capoeira

Samstag	10:30 - 11:30 Uhr	ISV - Halle I
---------	-------------------	---------------

### Rope Skipping für Jung und Alt

Montag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
--------	-------------------	---------------

### Fitness - u. Konditionsgymnastik

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

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
------------	-------------------	--------

### Radwandern

20 - 40 km - Auskunft: Manfred Freimann Tel: 36 69 90

### Irish Dance, Clogging (Zusatzbeitrag)

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

### ZUSÄTZLICHE KURSANGEBOTE

Beckenbodengymnastik, Nordic Walking, Hot Iron (Langhanteltraining), Pilates, Qi Gong, Yoga, Klangschalenentspannung, Nia & Achtsamkeit Indoor Cycling