

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	16:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle Constantia
Mittwoch	15:30 - 16:30 Uhr	TH-Fruchteburgschule
Donnerstag	14:30 - 15:30 Uhr	ISV - Halle I

Vorschulkinder und Erstklässler

Montag	15:00 - 16:00 Uhr	Turnhalle Constantia
Mittwoch	16:30 - 17:30 Uhr	TH-Fruchteburgschule
Donnerstag	15:30 - 16:30 Uhr	TH-Fruchteburgschule

Die Allrounder ab 13 Jahre

Montag	17:30 - 19:00 Uhr	TH-Fruchteburgschule
--------	-------------------	----------------------

Die Allrounder ab 15 Jahre

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

Mädchen und Jungen

ab 7 Jahre		
Montag	14:15 - 15:15 Uhr	TH-Fruchteburgschule
Mittwoch	14:15 - 15:15 Uhr	TH-Fruchteburgschule
Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	TH Constantia

Capoeira für Kids

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

Akrobatik

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

Rope Skipping für Jung und Alt

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

Tanzmäuse 4-7 Jahre

Dienstags	15:00 - 15:45 Uhr	ISV - Halle II oben
-----------	-------------------	---------------------

Wahrnehmungsförderung und Bewegungsschulung / I-Gruppe

(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

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



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

Uwe Ulsamer

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	Astrea Sarah Diekmann
Birgit Eden	Joachim Golz	Eugenia Götz
Gudrun Grimmert	Anne Groeneweg	Maie Gürtler-Spree
Frauke Jansen	Jörg Janßen	Svenia Janßen
Helmut Kirschke	Anna Köhler	Martina Lücke
Linda Meiners	Klaus-Dieter Mertins	Horst Meyeraan
Wiebke Möller	Dagmar Nowak	Britta Oortgiese
Gesine Petersen	Franziska Pfeiffer	Angelika Rinke-Borgmann
Johann Roder	Regina Salzenberg	Bonno Sanders
Yvonne Sanz	Cornelia Schmökel	Helga Siebelds
Arnold Siebelds	Christa Siebelts	Mandy Simon
Frauke Smidt	Ursula Specht	Monika Stache
Renate Steffens	Annika Stümpel	David Upolo
Joachim Tadema	Christine Vogt	Kerstin Waldeck
Cornelia Welke	Inka Wolf	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


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

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	18:45 - 19:45 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	19:00 - 20:00 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
--------	-------------------	-----------------

Schulter & Nacken

Nur auf Anfrage, ISV-Geschäftsstelle: Tel. 04921 587941

Ihr Partner für individuelle Druckprodukte



Tel. 04921 / 97740 - www.bretzler.de

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	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
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II
Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	ISV - Halle I

Gesundheits-Fitness

Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle II oben
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II oben

Senioren-sport / Hockergymnastik

Montag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	ISV - Halle II

Flotter Hocker

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

Behindertensport

Donnerstag	17:45 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I
Tischtennis	17:45 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle I

Richtig Fit ab 60

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

Aquafitness = Wassergymnastik

Nur auf Anfrage, ISV-Geschäftsstelle: Tel. 04921 587941

Nordic-Walking Treffpunkt

Montag	09:00 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle
Donnerstag	08:30 - 10:00 Uhr	Treffen ISV-Halle

ZUSÄTZLICHE KURSANGEBOTE

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



Aero Fighting

Montag	20:15 - 21.15 Uhr	ISV - Halle II
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II <i>Intervall</i>
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Halle II <i>Intervall</i>

Bodystyling

Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I STEP
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I

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	19:15 - 20:15 Uhr	ISV - Halle II
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

Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	10:15 - 11:15 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II

Zumba Gold - ohne Sprünge

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

Functional Training

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

Deep Work

Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Gymnastikraum

Cross-Elite-Training

Dienstag	20:00 - 21:00 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 (keine Anfänger)

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

Tango Argentino

Auskunft : Thomas Meyer
Tel. 0160/3434176 oder 0162/1076075