

**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

**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	Christina Dane
Birgit Eden	Joachim Golz	Eugenia Götze
Gudrun Grimmert	Anne Groeneweg	Maike 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	Uwe Ulsamer	David Upolo
Joachim Tadema	Kerstin Waldeck	Cornelia Welke
Inka Wolf	Helma Zorn	

**Instructor Tap dance**

Tina Kipp

**Vereinsärztin**

Regina Salzenberg

**Vorstand:**

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

Tanja Wüst


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


**Kösliner Str 1A - 26721 Emden**

**Tel. 04921 - 58 79 41**

Fax: 04921 - 58 79 43

Internet: [www.isv-emden.net](http://www.isv-emden.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	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	19:15 - 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
--------	-------------------	-----------------

**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

**Seniorensport / 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
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle II
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV - Halle II

**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
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	19:15 - 20:15 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	19:45 - 20:30 Uhr	TH Wallschule
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	20:15 - 21:15 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**

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