

# KURSPLAN

# Fitness

# 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Full Body Workout</b> 09:00 Uhr Halle 1	<b>Female Balance</b> 09:00 Uhr Halle 1	<b>Bodystyling</b> 09:00 Uhr Halle 1	<b>Zumba Gold</b> 09:15 Uhr Halle 2	<b>Full Body Workout</b> 09:00 Uhr Halle 1
<b>Zumba Gold</b> 15:00 Uhr Halle 2	<b>Getanzte Lebensfreude</b> 10:00 Uhr Halle 2 oben	<b>Tanz der Faszien</b> 09:00 Uhr Halle 2	<b>BBP mit Baby/Kleinkind</b> 10:15 Uhr Halle 2 oben	<b>Zumba</b> 10:15 Uhr Halle 2 oben
<b>Full Body Workout</b> 16:00 Uhr Halle 2		<b>Gesundheit-Fitness</b> 10:00 Uhr Halle 2 oben	<b>Bauchtanz</b> 18:00 Uhr TH OBW	
<b>Step Level 1 &amp; Workout</b> 17:00 Uhr Halle 2		<b>Full Body Workout</b> 10:00 Uhr Halle 1	<b>Full Body Workout</b> 19:00 Uhr Halle 1	
<b>Kraft-Ausdauer</b> 17:30 Uhr Halle 2 oben	<b>Full Body Workout</b> 17:00 Uhr Halle 2 oben	<b>Full Body Workout</b> 16:05 Uhr Halle 1	<b>Zumba</b> 19:00Uhr Halle 2	
<b>Getanzte Lebensfreude</b> 18:00 Uhr Halle 2	<b>Step Level 2</b> 18:00 Uhr Halle 1	<b>Volleyball Freizeitgruppe</b> 18:00 Uhr TH Fruchteburgschule	<b>Strong Nation</b> 20:00 Uhr Halle 2	
<b>Allrounder ab 15 Jahren</b> 18:00 Uhr TH Fruchteburgschule	<b>Zumba</b> 18:00 Uhr Halle 2	<b>Spiele für Männer</b> 18:30 Uhr TH JAG	<b>Fußball Freizeitgruppe</b> 20:00 Uhr TH JAG	
<b>Full Body Workout</b> 19:00 Uhr Halle 2	<b>Bodystyling</b> 19:00 Uhr Halle 2	<b>Fitness für Männer</b> 19:00 Uhr Halle 1		
<b>Strong Nation</b> 20:00 Uhr Halle 2	<b>Full Body Workout</b> 19:30 Uhr TH Wallschule	<b>Fit in der Schwangerschaft</b> 19:05 Uhr Gymnastikraum		

## Montag

**Babyschwimmen ab 12. Woche**  
10:00 Uhr  
Friesentherme

**Maximus ab 10 Monate**  
15:00 Uhr  
Halle 1

**Vorschulkinder und Erstklässler**  
15:00 Uhr  
TH Constantia

**Eltern-Kind-Turnen**  
16:00 Uhr  
Halle 1

**Kinderturnen ab 3 Jahren**  
16:00 Uhr  
TH Constantia

**Schwimmstunde für Kinder**  
16:00 Uhr  
Friesentherme

**Allrounder ab 15 Jahren**  
18:00 Uhr  
TH Fruchteburgschule

## Dienstag

**Tanzmäuse 4-6 Jahre**  
15:00 Uhr  
Halle 2 oben

**Wahrnehmungsförderung für Vorschulkinder**  
16:00 Uhr  
Halle 1

**Dance Kids 7-9 Jahre**  
16:00 Uhr  
Halle 2 oben

**Wahrnehmungsförderung 1.-3. Klasse**  
17:00 Uhr  
Halle 1



## Mittwoch



**Kinderturnen ab 3 Jahren**  
15:30 Uhr  
TH Fruchteburgschule

**Vorschulkinder und Erstklässler**  
16:30 Uhr  
TH Fruchteburgschule



## Donnerstag

**Kleinkindschwimmen ab 15 Monate**  
09:00 Uhr  
Friesentherme

**BBP mit Baby/Kleinkind**  
10:15 Uhr  
Halle 2 oben

**Kinderturnen ab 3 Jahren**  
14:30 Uhr  
Halle 1

**Turnen für Grundschul Kinder ab 7 Jahren**  
15:00 Uhr  
TH Constantia

**Eltern-Kind-Turnen**  
15:30 Uhr  
Halle 1

**Vorschulkinder und Erstklässler**  
15:30 Uhr  
TH Fruchteburgschule

**Turnen für Grundschul Kinder ab 7 Jahren**  
16:30 Uhr  
TH Fruchteburgschule

## Freitag

**Eltern-Kind-Turnen**  
10:15 Uhr  
Halle 1



**Kostenlose Probestunde**

EINFACH KOMMEN UND DEINEN TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

ISV Emden e.V.  
Kösliner Str. 1a  
26721 Emden

04921-587941  
isv@ewetel.net

# KURSPLAN

# Reha- und Gesundheitssport



2025

**Kostenlos  
Probestunde**

EINFACH KOMMEN UND DEINEN  
TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Nordic Walking</b> 09:00 Uhr ISV-Eingang</p>	<p><b>Gesundheits-Fitness</b> 09:00 Uhr Halle 2 oben</p>	<p><b>Nordic Walking</b> 09:00 Uhr ISV-Eingang</p>	<p><b>Herzsport unter ärztlicher Aufsicht</b> 08:00 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Senioren-sport auf dem Stuhl</b> 10:05 Uhr Halle 2</p>
<p><b>Senioren-sport auf dem Stuhl</b> 10:00 Uhr Halle 2</p>	<p><b>COPD Lungensport</b> 10:00 Uhr Halle 2</p>	<p><b>Gesundheits-Fitness</b> 10:00 Uhr Halle 2 oben</p>	<p><b>Nordic Walking</b> 08:30 Uhr ISV-Eingang</p>	
<p><b>Reha Sport</b> 10:15 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 10:00 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Senioren-sport auf dem Stuhl</b> 10:15 Uhr Halle 2</p>	<p><b>Zumba Gold</b> 09:15 Uhr Halle 2</p>	
<p><b>Herz- und Lungensport unter ärztlicher Aufsicht</b> 11:15 Uhr Halle 2</p>	<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 11:00 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Reha Sport</b> 10:15 Uhr Gymnastikraum</p>	<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 10:00 Uhr Halle 1</p>	
<p><b>Reha Sport Hüfte &amp; Knie</b> 11:15 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Sport bei neurologischen Erkrankungen</b> 11:00 Uhr Halle 2</p>	<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 11:00 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 11:00 Uhr Halle 1</p>	
<p><b>Zumba Gold</b> 15:00 Uhr Halle 2</p>		<p><b>Schulter- &amp; Nackengymnastik</b> 11:15 Uhr Gymnastikraum</p>	<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 11:00 Uhr Halle 1</p>	
<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 18:45 Uhr Halle 1</p>		<p><b>Senioren-sport auf dem Stuhl</b> 15:30 Uhr Halle 2</p>	<p><b>Zumba Gold auf dem Stuhl</b> 11:15 Uhr Halle 2</p>	<p><b>Ping Pong Parkinson</b> 15:00 Uhr Halle 2</p>
		<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 17:00 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Schulter- &amp; Nackengymnastik</b> 11:15 Uhr Halle 2 oben</p>	<p><b>Ping Pong Parkinson</b> 16:30 Uhr Halle 2</p>
		<p><b>Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht</b> 18:00 Uhr Halle 1</p>	<p><b>Mobilisation</b> 17:45 Uhr Gymnastikraum</p>	<p><b>Behindertensport</b> 17:00 Uhr Halle 1 </p>
			<p><b>Behindertensport</b> 17:45 Uhr Halle 1 </p>	<p><b>Behindertensport</b> 17:00 Uhr Halle 1 </p>
			<p><b>Tischtennis</b> 17:45 Uhr Halle 2</p>	

ISV Emden e.V.  
Kösliner Str. 1a  
26721 Emden

04921-587941  
isv@ewetel.net



# KURSPLAN

# Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik



2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 Uhr Gymnastikraum	08:00 Uhr Halle 2	08:00 Uhr Gymnastikraum	08:00 Uhr Halle 2	08:00 Uhr Halle 2
09:00 Uhr Gymnastikraum	09:00 Uhr Halle 2 & Gymnastikraum	09:00 Uhr Gymnastikraum	09:00 Uhr Halle 1	09:00 Uhr Halle 2
Reha 10:15 Uhr Halle 1	10:00 Uhr Gymnastikraum	Reha 10:15 Uhr Gymnastikraum	10:15 Uhr Gymnastikraum	10:00 Uhr Gymnastikraum
16:30 Uhr Halle 2 oben				11:00 Uhr Gymnastikraum
17:45 Uhr Halle 1	15:55 Uhr Halle 2		16:30 Uhr Halle 2	
19:15 Uhr Gymnastikraum	17:00 Uhr Halle 2	16:45 Uhr Halle 2	18:00 Uhr Halle 2 oben	
20:00 Uhr Halle 1	20:00 Uhr Gymnastikraum	18:00 Uhr Gymnastikraum	19:00 Uhr Halle 2 oben	

**Kostenlose  
Probestunde**  
EINFACH KOMMEN-UND DEINEN  
TRAINER:INNEN BESCHIED SAGEN

ISV Emden e.V.  
Kösliner Str. 1a  
26721 Emden

04921-587941  
isv@ewetel.net

