

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	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 / Kindergartenkinder

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 16 Jahre

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

Die Allrounder ab 14 Jahre

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

Mädchen und Jungen

ab 7 Jahre		
Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	TH Constantia

Just 4 Fun ab 6 Jahre

Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	ISV-Halle I
------------	-------------------	-------------

Tanzmäuse 4-6 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

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

Simone Daniel Friedhelm Peters

Gymnastiklehrerin

Anke Ennen Ines Bordeaux

Übungsleiter/in

Michaela Abels	Mareike Arends
Cläre van den Berg	Bettina Baumelt
Renate Bonn-Sommer	Petra Borkowitz
Marion Bretzler	Oksana Bruns
Diana Caprino	Birgit Eden
Gudrun Freerksen	Joachim Golz
Anne Groenweg	Maike Gürtler-Spree
Helmut Kirschke	Jutta Kirschke
Martina Lücke	Linda Meiners
Dagmar Nowak	Britta Oortgiese
Angelika Rinke-Borgmann	Johann Roder
Bonno Sanders	Yvonne Sanz
Helga Siebelds	Arnold Siebelds
Frauke Smidt	Ursula Specht
Renate Steffens	David Upolo
Christine Vogt	Kerstin Waldeck

Instructor Tap dance

Tina Kipp

Vereinsärztin

Regina Salzenberg

Vorstand:

Marianne Dreegmeyer	1. Vorsitzende
Marion Bretzler	stellv. Vorsitzende
Monika Stache	stellv. Vorsitzende
Bianka Büyükkaya	Jugendwartin

Uwe Ulsamer

Kerstin Barth
Petra Baumgarte
Anna Bretzler
Bianka Büyükkaya
Kristin Franke
Eugenia Götz
Frauke Jansen
Anna Köhler
Horst Meyeraan
Franziska Pfeiffer
Regina Salzenberg
Cornelia Schmökel
Christa Siebelts
Monika Stache
Joachim Tadema
Helma Zorn

Tanja Wüst

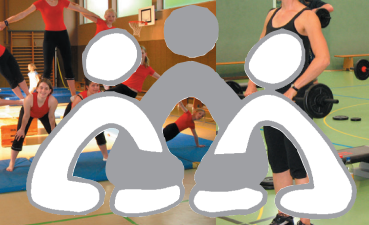


TURNEN

LEICHTATHLETIK

TANZEN

GESUNDHEITS-,
REHABILITATIONS-
UND FREIZEITSPORT



Kösliner Str 1A - 26721 Emden
Tel. 04921 - 58 79 41

Fax: 04921 - 58 79 43

Internet: www.isv-emden.net

e-mail: isv@ewetel.net

Geschäftszeiten:

Montag - Freitag 08:30 - 12:00 Uhr
Dienstag 16:00 - 18:00 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	10:15 - 11:15 Uhr	Halle I / Reha
Montag	16:30 - 17:30 Uhr	Halle II oben
Montag	17.45 - 18.45 Uhr	Halle I
Montag	19:15 - 20:15 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Montag	20:00 - 21:00 Uhr	Halle I
Dienstag	08:00 - 09:00 Uhr	Halle II
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	Halle II
Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Halle II
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	Halle II
Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Mittwoch	08:00 - 09:00 Uhr	Halle I
Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Halle I
Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	ISV – Gymn.-Raum / Reha
Mittwoch	16:45 - 17:45 Uhr	Halle II
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Donnerstag	08:00 - 09:00 Uhr	Halle II
Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	Halle I
Donnerstag	10.15 - 11.15 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	Halle II
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
Freitag	08:00 - 09:00 Uhr	Halle II
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	Halle II
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	Halle I
--------	-------------------	---------

Schulter & Nacken

Mittwoch	11:15 - 12:15 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
----------	-------------------	------------------

Sport bei Neurologischen-Erkrakungen

Freitag	11:00 - 12:00 Uhr	Halle II
---------	-------------------	----------

Ping Pong Parkinson

Freitag	15:00 - 16:30 Uhr	Halle II
Freitag	16:30 - 18:00 Uhr	Halle II

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	10:00 - 11:00 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

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



FITNESS, FREIZEITSPORT

Aero Fighting

Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle II
----------	-------------------	----------------

Bodystyling

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II STEP1
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	ISV - Halle I STEP2
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II oben

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	17:00 - 18:00 Uhr	ISV - Halle II
Dienstag	19:45 - 20:45 Uhr	TH Wallsschule
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle I
Mittwoch	16:05 - 17:00 Uhr	ISV - Halle I
Donnerstag	20:00 - 21:00 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	09:00 - 10:00 Uhr	ISV - Halle I

Bauch-Beine-Po-Rücken mit Baby

Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	ISV - Halle II oben
------------	-------------------	---------------------

Nia - getanzte Lebensfreude

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

Fit in der Schwangeschaft

Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	ISV – Gymn.-Raum
----------	-------------------	------------------

Zumba

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

Strong Nation

Montag	20:15 - 21:15 Uhr	ISV - Halle II
Donnerstag	20:00 - 21:00 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

Deep Work

Dienstag	19:30 - 20:30 Uhr	ISV - Halle I
Freitag	16:15 - 17:15 Uhr	ISV - Halle II oben

Ballspiele u. Fitness

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

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		
--	--	--

ZUSÄTZLICHE KURSANGEBOTE

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