

## Kinder- und Jugendliche

Halle

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)	Di	9.20 – 10.20	A/B
(ab 12 Monaten)	Do	15.00 – 16.00	A/B
(ab 12 Monaten)	Do	16.00 – 17.00	A/B
Kinderturnen für 3 – 5 J.	Do	17.00 – 18.00	A/B
für 3 – 5 Jahre	Mo	15.30	Wolthusen
für 5 – 8 Jahre	Di	15.00 – 16.30	A/B
Gerätturnen			
für 5 - 8 Jahre Anfänger	Di	15.30 – 17.00	C
Anfänger	Di	17.00 – 18.30	A
ab 8 Jahre Anfänger	Mi	15.30 – 17.00	A/B
ab 8 Jahre Fortgeschr.	Mi	16.30 – 18.00	A
Wettkampftraining	Di	18.30 – 20.00	A
ETV- <i>Dragons</i> (Cheerleading)			
für Kinder 8 -12 J.	Mi	15.30 – 16.30	C
für Jugendliche	Fr	18.00 – 20.00	C
nach Absprache	Sa	13.00 – 15.00	
Parkour/Free-Running	Mo	20.00 – 21.30	B
Rhönradturnen	Fr	15.30 – 18.00	C
<i>Die Fliegenden Fische</i>	Mo	15.30 – 17.30	A
(Show-Turngruppe)	Do	16.00 – 18.00	C
Gruppe <i>Skyjumper</i>	Fr	15.00 – 17.00	B
Spiel, Spaß, Bewegung			
ab 8 Jahren	Mi	16.00 – 17.30	IGS
Trampolinturnen	Fr	15.30 – 17.30	A

## Ballett und Tanz \*



Ballett für Kinder ab 6 J.	Di	17.00 – 18.00	IGS
- Hobbygruppe	Di	18.00 – 19.00	IGS
- für Jugendliche ab 13 J	Mi	16.30 – 18.00	C
- für Kinder ab 4 Jahren	Mi	15.30 – 16.30	E
	Do	15.00 – 16.00	E
- für Kinder ab 10 Jahren	Do	16.30 – 18.00	IGS
Sportliches Paartanzen	Do	19.00 – 20.30	kl.S
dreimal im Monat (in 2., 3. und 4. Woche)			
Tanz Dich Fit 50+	Mo	10.00 – 11.00	A

IGS = **Ballett**: Gymnastikraum der IGS (Integrierten Gesamtschule); **Kinderturnen**: Turnhalle der IGS

## Lust und Zeit für ein Ehrenamt?

Im ETV sind leider einige Vorstandsposten zurzeit nicht besetzt.

Informationen bekommen Sie vom Vorsitzenden Daniel Schipper (Tel. 0170 2092823)

oder schreiben Sie bitte eine E-Mail an unser Büro zur Kontaktaufnahme.

## Vorbeikommen und ausprobieren! Schnuppern ist bei uns erlaubt!

Bitte vor Teilnahme an Funktionstrainings- und Wassergymnastik-Angeboten unser Büro kontaktieren

## Unser Büro gibt Ihnen gern Auskunft

### Unsere Bürozeiten:

montags bis donnerstags  
10.00 bis 12.00 Uhr

dienstags und donnerstags  
16.30 bis 18.00 Uhr

oder

senden Sie eine E-Mail an:  
emderturnverein@t-online.de



www.emderturnverein.de



## Emdener Turnverein von 1861

mit *Judo Club Emden e.V.*,  
*Bewegungslounge*  
*Kerstin Bleeker*  
und *Ballett und Tanz*



Emdener Turnverein von 1861

Graf-Ulrich-Str. 2 \* 26721 Emden  
Tel. 04921 / 2 38 07

E-Mail: emderturnverein@t-online.de

Internet: www.emderturnverein.de

und auf Facebook

## Fitness und Gymnastik Halle

4XF Crosstraining	Di	20.00 – 21.00	B
Bauch, Beine, Po	Mo	9.00 – 10.00	
	Mi	19.00 – 20.00	C
Fit & Gesund	Mi	10.00 – 11.00	C
für Damen (ab 20 J.)	Mo	19.00 – 20.00	B
für Damen (ab 45 J.)	Mi	9.00 – 10.00	A/B
für Herren (ab 45 J.)	Mo	10.00 – 11.00	C
	Do	18.00 – 19.00	C
Fit mit Hanteln	Mi	9.00 – 10.00	C
Fitness Cocktail	Mo	18.30 – 19.30	E
Fitness-Gymnastik für Damen			
	Mi	18.00 – 19.00	C
Freizeitsport für Damen und Herren			
	Di	19.00 – 21.00	A
Fun-Key	Mo	18.00 – 19.00	
Gymnastik, Turnen und Spiele für Männer			
	Mo	19.00 – 21.00	A
Heavy Workout - Kraft	Mo	20.00 – 21.00	C
- Kraftausdauer	Do	20.00 – 21.00	C



Fitness-Tanz-Programm

	Do	19.00 – 20.00	C
Selbstverteidigung (ab 18 J.)	Fr	20.00 – 21.30	C
Tanz Dich Fit 50+	Mo	10.00 – 11.00	A/B



	Di	20.00 – 21.00	C
--	----	---------------	---

## „Fernöstlich“



Qigong	Do	10.00 – 11.00	C
T'ai-Chi	Mo	19.00 – 20.00	C
	Di	19.00 – 20.00	C
	Fr	10.00 – 11.00	C
Yoga	Di	18.30 – 20.00	E
	Fr	9.00 – 10.15	E
	Fr	10.15 – 11.30	E

## Gesundheitssport Halle

Funktionstraining (mit ärztl. Verordnung)			
	Mo	9.00 – 10.00	D
	Mo	10.00 – 11.00	D
	Di	17.00 – 18.00	C
	Di	18.00 – 19.00	C
	Mi	9.00 – 10.00	D
	Mi	10.00 – 11.00	D
Funktionsgymnastik	Fr	10.00 – 11.00	A/B
Herzsportgruppe/Koronarsport			
	Di	18.00 – 19.00	B
	Mi	11.15 – 12.15	A/B
Pilates	Mo	19.30 – 20.30	E
(Hinweis: Donnerstags alle Plätze belegt, auch die Warteliste ist voll)	Do	18.00 – 19.00	E
Wirbelsäulengymnastik (präventiv)			
	Mo	17.45 – 18.45	D
	Mo	19.00 – 20.00	D
	Di	9.00 – 10.00	C
	Di	10.00 – 11.00	C
	Di	10.30 – 11.30	A/B

## Wassergymnastik \*

findet im Bewegungsbad des Krankenhauses statt. Informationen zu freien Plätzen erhalten Sie in unserem Büro.

## Seniorensport (kl S steht für Kleiner Saal in 1.Etage)

Bewegte Freizeit im Alter			
	Mi	10.00 – 11.00	kl.S
Tanz Dich Fit 50+	Mo	10.00 – 11.00	A

## Frauen unter sich

Fit & Gesund für Damen			
ab 20 Jahren	Mo	19.00 – 20.00	A
ab 45 Jahren	Mi	9.00 – 10.00	A/B
Gymnastik für Damen	Mi	18.00 – 19.00	C

## Männer unter sich

Fit & Gesund Herren	Mo	10.00 – 11.00	C
	Do	18.00 – 19.00	C
Gymnastik, Turnen, Spiele	Mo	20.00 – 22.00	A

## Ball und Mannschaftssport Halle

Faustball	Fr	19.00 – 20.30	A/B
Hobby-Fußball			
Sommersaison:	Mo	18.00 – 20.00	Bronsplatz
Wintersaison:	Mi	20.00 – 22.00	A/B
Volleyball	Do	20.00 – 22.30	A/B

## Basketball \*

U14 (Früchteburg)	Di	18.00 – 19.30	
(Bronshalle)	Fr	17.30 – 19.00	A/B
U16 (Bronshalle)	Mo	16.00 – 17.30	B
(Bronshalle)	Do	18.00 – 20.00	A/B
Damen (BBS II)	Di	20.00 – 22.00	
(Bronshalle)	Fr	20.30 – 22.00	A/B
1. Herren (Bronshalle)	Mo	17.30 – 19.00	A/B
(Wallschule)	Fr	20.00 – 22.00	
2. Herren (Bronshalle)	Fr	20.30 – 22.00	A

## Fechten \*

Schüler (ab 8 Jahren)	Mo	16.00 – 18.00	C
Jugendliche	Mi	18.00 – 20.00	B
Erwachsene	Mi	20.00 – 22.00	C

## Bewegungslounge

### Kerstin Bleeker \* Halle

Bodyforming	Mo	9.30 – 10.30	E
Fitness	Mi	10.00 – 11.00	E
Stretching und Entspannung	Mi	18.00 – 19.00	E
Yoga	Do	9.00 – 10.00	E
	Do	10.00 – 11.00	E
Yoga trifft Pilates	Mi	17.00 – 18.00	E

\* Angebot mit Zusatzgebühr

Stand:17.04.2018