

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		
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	15.30 – 17.30	B	
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 Paartanz	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

Nach den Herbstferien:

HOT IRON®

Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel
Di. 20:00 - 21:00 Uhr in Halle C



Neuer Termin:

Mo. 20:00 - 21:00 Uhr in Halle C

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 neuen Bürozeiten:

Montag	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 11.00 Uhr und 16.30 - 18.00 Uhr
Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr und 16.30 - 18.00 Uhr

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



www.emderturnverein.de



Emder Turnverein
von 1861

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



Emder Turnverein von 1861

Graf-Ulrich-Str. 2 * 26721 Emden
Tel. 04921 / 2 38 07 * Fax 04921 / 4 50 97 58

E-Mail: emderturnverein@t-online.de

Internet: www.emderturnverein.de

und auf Facebook

* Angebot mit Zusatzgebühr

Stand: 22.09.2018

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	18.00 – 19.00	C
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
Gymnastik, Turnen und Spiele für Männer			
	Mo	19.00 – 21.00	A
Heavy Workout - Kraft- Kraftausdauer			
	Do	20.00 – 21.00	C

HOT IRON®

NEU ab 16.10.2018

Di 20.00 – 21.00 C

LaGYM

Fitness-Tanz-Programm

Do 19.00 – 20.00 C

MMA - Mixed Martial Arts	Mo	21.00 – 22.00	C
(Selbstverteidigung)	Fr	20.00 – 21.30	C
Stockkampf	Mo.	18.00 – 19.30	FH
Tanz Dich Fit 50+	Mo	10.00 – 11.00	A/B

 **ZUMBA**

ab 15.10.2018

Mo 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	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	Do	18.00 – 19.00	E
alle Plätze belegt, auch die Warteliste ist voll)			
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.

Senioren-sport (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	18.00 – 19.00	C
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 *

U12 (Wolthusen)	Mi.	15.00 – 16.30	
(Wolthusen)	Fr.	18.00 – 19.30	
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 ab 14. J (BBS II)	Di	20.00 – 22.00	
(Wallschule)	Fr	20.00 – 22.00	
1. Herren (Bronshalle)	Mo	17.30 – 19.00	A/B
(Bronshalle)	Di	21.00 – 22.00	B
(Bronshalle)	Fr	20.30 – 22.00	
2. Herren (Bronshalle)	Fr	20.30 – 22.00	A

Fechten *

Schüler (ab 8 Jahren)	Mo	16.00 – 18.00	C
Jugendliche	Mi	19.00 – 20.00	B
Erwachsene	Mi	20.00 – 22.00	C

Bewegungslounge

Kerstin Bleeker * Halle

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:22.09.2018