

Schwimmen

Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

Wer? Kinder ab 4 Jahre

Wann? Montag: 16.00 – 17.00 Uhr (M. Hoffmann)

Montag: 17.00 – 18.00 Uhr (J. Aschenbrenner)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr (U. Rump G. Otto)

Wo? Hallenbad Sportzentrum Rheinkamp

Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

Wer? Kinder ab 4 Jahre

Wann? Montag: 17.00 – 18.00 Uhr D. Weyers)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr (W. Windbergs)

Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr (M. Hoffmann)

Dienstag: 18.00 – 19.00 Uhr (M. Hoffmann)

Donnerstag: 17.00 – 18.00 Uhr (K. Schaumkessel)

Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr (M. Hoffmann)

Wo? Hallenbad Kirschenallee

Schwimmbildung / Elementargruppen

Wer ? Schüler mit Seepferdchen

Wann ? Montag : 16,00 – 17,00 Uhr

17,00 – 18,00 Uhr

18,00 – 19,00 Uhr

Wo ? Sportzentrum Rheinkamp

Nichtschwimmer

Leitung : M. Hoffmann

Wer ? Erwachsene

Wann? Montag : 20,00 – 21,30 Uhr

Wo ? Sportzentrum Rheinkamp/ Lehrbecken

Wassergymnastik Erwachsene

Leitung : Fabi Wrembel

Wer ? Erwachsene

Wann? Montag: 20,00 – 21,30 Uhr

Wo ? Sportzentrum Rheinkamp/Aktionsbecken

Sportliches Schwimmen, Sportabzeichen

Leitung: P. Hoffmann/ Hacker

Wer ? Erwachsene ehem. Wettk./ Triatl.

Wann ? Montag : 20,00 – 21,30 Uhr

Wo ? Sportzentrum Rheinkamp

Schwimmen- Leistungsgruppen



Leistungsgruppe I:

Montag: 17.00 – 19.00 Uhr Waldsee

Kraftgymnastik

Dienstag : 18.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch: 17.30 – 19.00 Uhr (18,30 -20.30 Uhr)

Donnerstag: 18.30 – 20.00 Uhr

Freitag : 18.00 – 20.00 Uhr

Sportzentrum Rheinkamp

Leistungsgruppe II:

Montag 19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag: 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag: 17.00 – 18.30 Uhr

Sportzentrum Rheinkamp

Fördergruppe:

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag : 16.00 – 17.00 Uhr

Freitag : 16.00 - 17.00 Uhr

Sportzentrum Rheinkamp



Achtung!!!

Der Eintritt zum Sportzentrum Rheinkamp kann nur Gruppenweise unter Vorlage eines gültigen Mitgliedausweises erfolgen.

Alle Teilnehmer müssen pünktlich zur Übungsstunde erscheinen.

Eltern sollten sich vergewissern, ob das Training wirklich stattfindet.

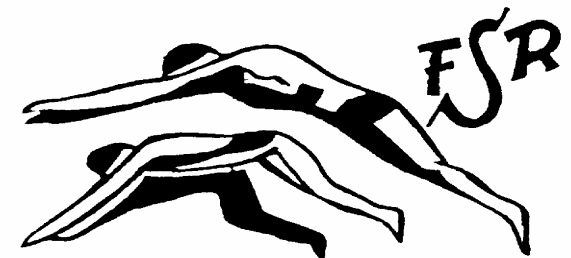
Bei Fragen oder Unstimmigkeiten

Sportl. Leiter 02841 42756

e-mail: fsr@fs-rheinkamp.de



Übungsplan



Freie Schwimmer Rheinkamp 1927 e.v.

Mitglied des Schwimmverband Nordrhein-Westfalen

Mitglied des Deutschen Leichtathletikverband

Römerstrasse 790, 47443 Moers, Tel. 02841/42018

e-mail: fsr@fs-rheinkamp.de

www.fs-rheinkamp.de

Ballspiele

Badminton:

Leitung: Otto Abels 02841 45869
Wer? Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Wann? Donnerstag 16.00- 18.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**



Faustball / Spiele

Leitung: Lewandrowski / Kischner 02841 59325
Wer? Jedermann ab 16 Jahre
Wann? Freitag 20.00 – 22.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Meerbeck Römerstraße**

Volleyball:

Leitung: Edith Kiehl 02841 74479
Wer? Männer und Frauen
Wann? Montag 18.00 – 20.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

Volleyball

Leitung: Volker Jansen
Wer? Männer und Frauen
Wann? Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

Turnen und Spielen für Kinder

Kinderturnen:

Leitung: Edith Kiehl 02841 74475
Wer? Kinder von 3-6 Jahre
Wann? Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West I**



Kinderturnen:

Leitung: Fabi Wrembel 02842 13286
Wer? Kinder ab 6 Jahre
Wann? Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

Jazztanzen: (in Planung)

Leitung: Katja Köstinger
Wer? Mädchen ab 9
Wann? Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**



Fitness & Gymnastik:

Turnen / Gymnastik:

Leitung: Käthe Fischer 02841 22814
Wer? Frauen
Wann? Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

Fit up 55:

Leitung: Käthe Fischer
Wer? Frauen ab ca. 55
Wann? Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**



Fitness und Gymnastik:

Leitung: Fabi Wrembel
Wer? Frauen
Wann? Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Meerbeck Römerstraße**



Wassergymnastik:

Leitung: I. Morhenn 02841 881503
Wer? Erwachsene/Jugendliche
Wann? Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr
Wo? **Hallenbad Kirschenallee**

Wassergymnastik / Aqua Fitness:

Leitung: Fabi Wrembel 02842 13286
Wer? Erwachsene
Wann ? Montag 20.00-20,45 und
20.45-21.30 Uhr
Wo ? **Sportzentrum Rheinkamp**

Leichtathletik / Sportabzeichen

Sportabzeichen:

Leitung: Helmut Hacker
Wer? Erwachsene
Wann? Montag 16.00 – 18.00 Uhr
Wo? **Sportplatz Meerfeld (April-September)**

Sportabzeichen:

Leitung: Helmut Hacker
Wer? Kinder und Jugendliche
Wann? Dienstag 16.00 – 18.00 Uhr
Wo? **Sportplatz Meerfeld April-September)**



Leichtathletik / Sportabzeichen:

Leitung: Hacker / Schrooten 02841 72079
Wer? Erwachsene
Wann? Donnerstag 18.00 – 20.30 Uhr
Wo? **Sportplatz BBZ**
(Mai-September)

Sport für Jedermann (Leichtathl.)

Leitung : K. Schrooten/ Hacker
Wer ? Erwachsene
Wann ? Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr Korbball
19.00 - 20.00 Uhr fit,f..Sp.Abz.
20.30 – 21.30 Uhr Lauftraining
Wo ? **Turnhalle Meerfeld**
Oktober-April)

Laufen & Walken:

Lauf- & Walking-Treff:

Leitung: Peter Lips 02841769418
Wer? Jedermann
Wann? Montag 18.30 – 19.30 Uhr
Freitag 18.30 – 19.30 Uhr
Wo? **Clubheim am Waldsee (April-Sept)**
Moers Sportplatz MTV Okt-März)



Walking für Jedermann:

Leitung: Hanni Sparberg 0284143025
Wann: Dienstag 15:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag 15:00 – 16:00 Uhr
Wo: **Clubhaus Waldsee Okt. - März)**

Laufen für Fortgeschrittene

Leitung: Peter Lips
Wer ? Fortgeschrittene Läufer
Wann : Mittwoch 18.30- 20.00 Uhr April-Sept.
Wo? **Clubhaus Waldsee**



Mehrzweckplatz „Waldsee“:

Für die ballspielenden Gruppen wird der Mehr-zweckplatz im Rahmen ihrer Übungsstunden freigehalten. Bei Nichtinanspruchnahme kann er auch vermietet werden. Auskunft erteilt die Geschäftsführerin am Waldsee : Tel.: 02841-42018
Bei Fragen zu spez. Übungsstunden, Übungsleiter als Ansprechpartner wählen.
Allg. Fragen zum Sport u. Übungsangeb. Sportl. Leiter 02841 42756