

Schwimmen

Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

Wer? Kinder ab 4 Jahre

Wann? Montag: 16.00 – 17.00 Uhr (Houf / Rump)

Montag: 17.00 – 18.00 Uhr (J. Aschenbrenner)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr (Rump/Hoffmann)

WO? Solimar Moers

Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

Wer? Kinder ab 4 Jahre

Wann? Montag: 17.00 – 18.00 Uhr D. Weyers 440297)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr (W. Windbergs)

Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr (Hoffmann/Rump)

Dienstag: 18.00 – 19.00 Uhr (Hoffmann/Rump)

Donnerstag: 17.00 – 18.00 Uhr (K. Schaumkessel)

Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr (Hoffmann/Rump)

WO? Hallenbad Kirschenallee

Schwimmbildung / Elementargruppen

Wer ? Schüler mit Seepferdchen

Wann ? Montag : 16,00 – 17,00 Uhr Fran/Hoffm)

17,00 – 18,00 Uhr (H. Hacker)

18,00 – 19,00 Uhr(Frank/Hoffm)

Wo ? Solimar Moers

Nichtschwimmer

Leitung : M. Hoffmann 02841 50119

Wer ? Erwachsene

Wann? Montag : 20,00 – 21,30 Uhr

Wo ? Solimar Moers

Sportliches Schwimmen, Sportabzeichen

Leitung: im Wechsel der Schwimmvereine

Wer ? fit im Alter / Ehemalige/ Sportabz.

Wann ? Montag : 20,00 – 21,30 Uhr

Dienstag: 20,00 – 21,30 Uhr

Donnerstag: 20,00 - 21,30 Uhr

Wo ? Solimar Moers

Schwimmen- Leistungsgruppen



Leistungsgruppe I:

Montag: 17.00 – 19.00 Uhr Waldsee Kraftgymn.

Dienstag : 18.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch: 18.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag: 18.00 – 20.00 Uhr

Freitag : 18.00 – 20.00 Uhr

Solimar Moers

Leistungsgruppe II:

Montag 19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag: 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag: 16.00 – 18.00 Uhr

Solimar Moers

Fördergruppe:

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag : 16.00 – 17.00 Uhr

Freitag : 16.00 - 18.00 Uhr

Solimar Moers



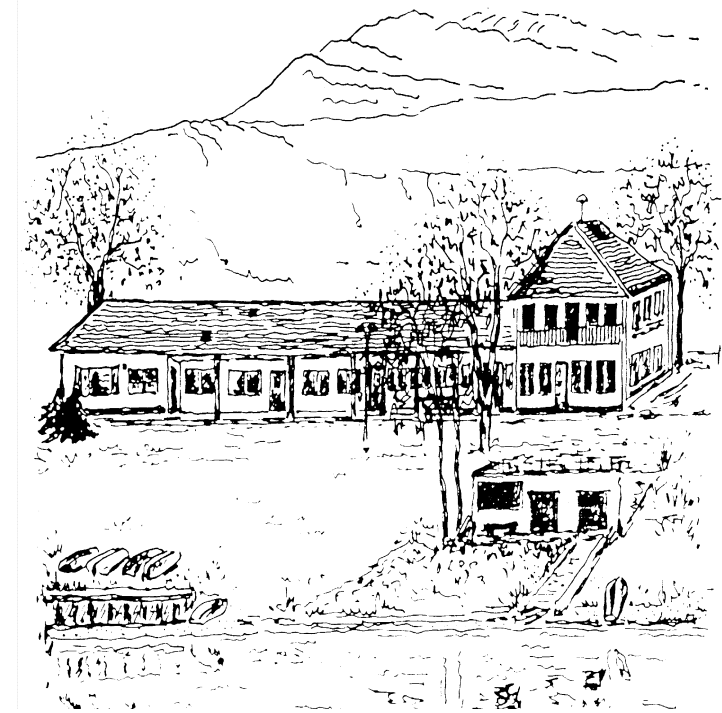
Achtung!!!

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

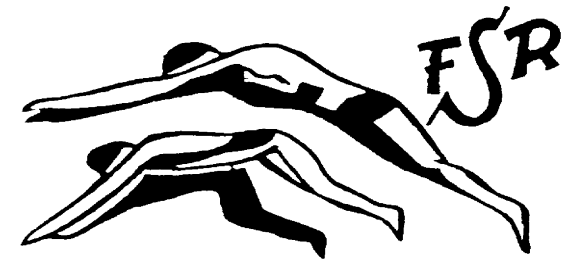
Alle Teilnehmer müssen pünktlich zur Übungsstunde erscheinen.

Eltern sollten sich vergewissern, ob das Training wirklich stattfindet.

**Bei Fragen oder Unstimmigkeiten: Ansprechpartner in der Gruppe oder sportl. Leiter
02841 42756 oder 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**
(Ecke Bismarkstrasse)

Volleyball:

Leitung: Volker Jansen 02065702902
Wer? Männer und Frauen
Wann? Montag 18.00 – 20.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

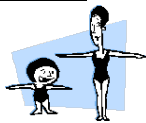
Volleyball

Leitung: Volker Jansen 02065 702902
Wer? Männer und Frauen
Wann? Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

Turnen & Spielen für Kinder

Kinderturnen:

Leitung: Doris Unger 02841 44744
Wer? Kinder von 3-6 Jahre
Wann? Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West I**



Kinderturnen:

Leitung: Mareike+Jasmine 02841 886469
Wer? Kinder ab 6 Jahre
Wann? Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**

Step-Aerobic

Leitung: Anita Langenbach 0284143031
Wer? Wer möchte
Wann? Freitag: 18.00 – 20.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**



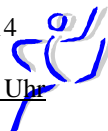
Fitness & Gymnastik:

Turnen / Gymnastik:

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

Fit , Bewegung und Spiele

Leitung: Käthe Fischer 02841 22814
Wer? Frauen
Wann? Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr
Wo? **Turnhalle Eick-West II**



Fitness und Gymnastik:

Leitung: Fabi Wrembel 02842 13286
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 20.45-21.30Uhr
Wo? **Solima in Moers**

Leichtathletik & Sportabzeichen

Sportabzeichen:

Leitung: Helmut Hacker 02841 35196
Wer? Erwachsene
Wann? Montag 16.00 – 18.00 Uhr
Wo? **Sportplatz Meerfeld** (April-September)

Sportabzeichen:

Leitung: Helmut Hacker 02841 35196
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.
20.00– 21.30 Uhr Lauftraining
Wo ? **Turnhalle Meerfeld**
Oktober-April)

Laufen & Walken:

Lauf- Walking&Nordicwalking-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& Nordic-Walking für Jedermann

Leitung: Hanni Sparberg 028419999934
Wann: Dienstag 15:30 – 16:30 Uhr
Donnerstag 15:30 – 16:30 Uhr
Wo: **Clubhaus Waldsee** (Okt. - März)

Laufen für Fortgeschrittene

Leitung: Peter Lips 02841 769418
Wer ? Fortgeschrittene Läufer
Wann : Mittwoch: 18.30- 20.00 Uhr April-Sept
Sonntag: Langdistanztraining Laufen/Walken
Sommer: 9,00Uhr Winter 10.00 Uhr
Wo? **Clubhaus Waldsee**



Mehrzweckplatz am Waldsee:

Nutzbar kostenlos für alle Mitglieder.
Übungsgruppen i. Rahmen einer Übungsstunde vorrangig.
Anmeldung beim Hausmeister.
Allg. Fragen:sportl. Leiter: D. Frank 02841 42756