

# Schwimmen

## Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

**Wer?** Kinder ab 4 Jahre

**Wann?** Montag: 16.00 – 17.00 Uhr (Weyers Houf)73993

Montag: 17.00 – 18.00 Uhr (J. Aschenbrenner)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr ( D Weyers 440297

**Wo ?** Solimar Moers

## Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

**Wer?** Kinder ab 4 Jahre

**Wann?** Montag: 17.00 – 18.00 Uhr U.Rump 53335

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr (W. Windbergs)

Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr (M. Hoffmann)

Dienstag: 18.00 – 19.00 Uhr (Hoffmann/Rump

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 Frank/ Hoffmann

17.00 – 18.00 Uhr Frank Hacker

18.00 – 19.00 Uhr Frank Hoffmann

**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:** P. Hoffmann/ Hacker 0284135196

**Wer ?** Erwachsene fit im Alter

**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 18.00 - 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 Moers kann nur Gruppenweise unter Vorlage eines gültigen Mitgliedausweises erfolgen.

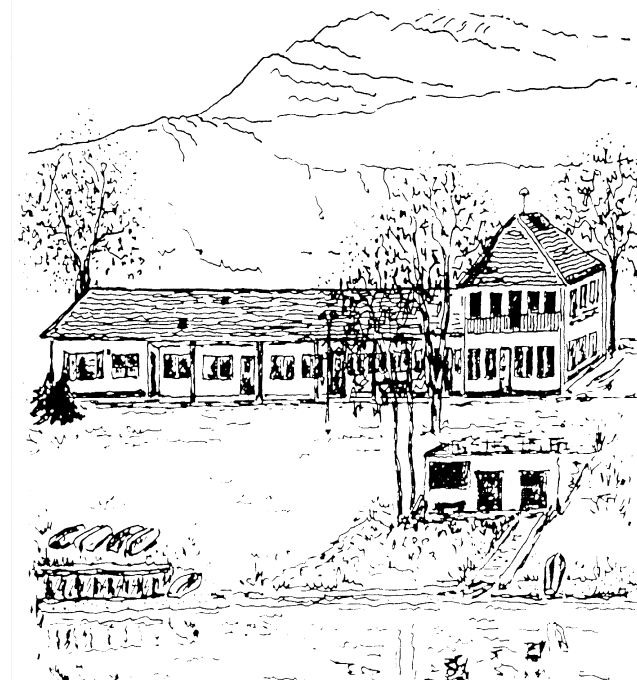
Alle Teilnehmer müssen pünktlich zur Übungsstunde erscheinen.

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 ( 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**

### Step - Aerobic )

**Leitung:** Anita Langenbach 0284143031  
**Wer?** Frauen wer möchte  
**Wann?** Freitag 18.30 – 20.00 Uhr  
**Wo?** **Turnhalle Eick-West I**



## Turnen & Spielen für Kinder

### Kinderturnen:

**Leitung:** Sara Wolszcyaniak 01738339981  
**Wer?** Kinder von 3-6 Jahre  
**Wann?** Mittwoch 16.15– 17.45 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**

## 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 ab ca. 55  
**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 8892476  
**Wer?** Erwachsene/Jugendliche  
**Wann?** Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr  
**WO?** **Hallenbad Kirschenallee**

### Aqua Fitness

**Leitung:** Fabi Wrembel 0284213286  
**Wer?** Erwachsene/  
**Wann?** Montag: 20.00-20.45 20.45-21.30Uhr  
**WO?** **Solimar 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 Breitensport  
20.30 – 21.30 Uhr Breitensport  
**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& Nordicwalking für Jedermann

**Leitung:** Hanni Sparberg 028419999934  
**Wann:** Dienstag 15:30 – 16:30 Uhr  
Donnerstag 18.00 – 19.00 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**

