

Schwimmen

Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

Wer? Kinder ab 4 Jahre

Wann? Montag: 16.00 – 17.00 Uhr (Weyers D /440297)

Montag: 17.00 – 18.00 Uhr (Weyers W.)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr (Schnupperstunde)

Wo? Solimar Moers (bei Badwechsel)

Schwimmbildung/Anfängerschwimmen:

Wer? Kinder ab 4 Jahre

Wann? Montag: 17.00 – 18.00 Uhr Aschenbrenner

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr Rump0284153335

Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr 02841 1698122

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 D.Weyers 440297

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 02841 35196

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 TG 1 / 2 / 3

Trainingsgemeinschaft FS Rheinkamp-

Blau-weiß-Moers und TV Kapellen

Von Montag bis Freitag

Siehe gesonderte Auflistung unter
Infos für Aktive Schwimmer.
Solimar Moers, Kapellen und Waldsee

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 Trai-
ning wirklich stattfindet.

Bei Fragen oder Unstimmigkeiten

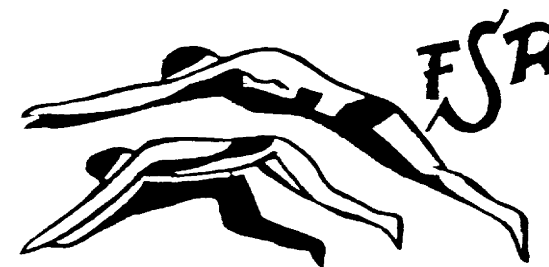
Sportl. Leiter 02841 42756

e-mail: fsr@fs-rheinkamp.de



Clubhaus Waldsee

Übungsplan



Freie Schwimmer Rheinkamp 1927 e.v.

Mitglied des Schwimmverbands Nordrhein-Westfalen

Mitglied des Deutschen Leichtathletikverbands

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

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 und Kai
Wer? Männer und Frauen
Wann? Montag 18.00 – 20.00 Uhr
Wo? Turnhalle Eick-West II

Volleyball

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

Turnen & Spielen für Kinder

Kinderturnen: 2012 Neuorientierung!

Leitung: Mareike+Jasmine 01736348821
Wer? Kinder ab 6 Jahre
Wann? Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr
Wo? Turnhalle Eick-West II



Fitness& Gymnastik:



Turnen/ Gymn.

Leitung: Anita Langenbach 02841 43031
Wer? Frauen
Wann? Mittwoch 20.00Uhr – 21.30 Uhr
Wo ? Turnhalle Eick-West I

Step- Aerobic

Leitung : Anita Langenbach
Wer ? Frauen
Wann ? Freitag: 18.30 – 20.00Uhr
Wo ? Turnhalle Eich- 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 8892476
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? Solimar 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)



Sport für Jedermann (Leichtathl.)

Leitung: Hacker / Biebd. 02841 35196
Wer? Erwachsene
Wann? Donnerstag : 18.00 – 20.30 Uhr
Wo? Sportplatz BBZ (Mai-September)

Sport für Jedermann (Leichtathl.)

Leitung : Helmut Hacker / Szostak /Lewandrowski
Wer ? Erwachsene
Wann ? Dienstag : 18.00 – 19.00 Uhr Korbball
 19.00- 20.00 Uhr Breit.Sport
 20.00 – 21.30 Uhr Breit. Sport
Wo ? Turnhalle Meerfeld

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
Wo: Clubhaus Waldsee (Okt. - März)

Laufen für Fortgeschrittene

Leitung: Peter Lips 02841 769418
Wer ? Fortgeschrittene Läufer
Wann: Sonntag: Langdistanztraining
 Laufen/Walken
 9,30Uhr
Wo? Clubhaus Waldsee

