



Freie Schwimmer Rheinkamp 1927 e.V.



FSR Vereinsheim Waldsee Bild© Drohnenaufnahme Maximilian Partenheimer

Schwimmerpost 2023/2024



Schwimmen Wassergymnastik Rehasport Volleyball Beachvolleyball Lauf-/Walking



Basketball Faustball Zumba Gymnastik Kinderturnen Leichtathletik

Freie Schwimmer Rheinkamp
1927 e.V. Römerstraße 790
47443 Moers
www.fs-rheinkamp.de



Grußwort des 1. Vorsitzenden

Liebe Vereinsmitgliederinnen, liebe Vereinsmitglieder,

Schon wieder ist ein Jahr vergangen – 2023 ist „Geschichte“.



Das Jahr 2023 war wieder mal ein Jahr mit vielen Eindrücken.

Sportlich lief alles wie gewohnt. Über einen Mangel an Teilnehmerzahlen können wir uns nicht beklagen. Die Gruppen im Kinder- und Erwachsenenbereich werden hervorragend angenommen. In manchen Gruppen stoßen wir bereits an unsere Kapazitätsgrenze – aber irgendwie bekommen unsere Übungsleiter*innen dies bewältigt.

Rund ums Vereinsheim:

Der Steg am Waldsee ist vollendet. Die Bauarbeiten eines Mehrzweckplatz auf der Wiese haben begonnen und finden sicher im Jahr 2024 ihren Abschluss. Ein

dritter Container als Garage für unseren Minibagger hat seinen Platz gefunden.

Soziales Engagement

Es besteht weiterhin eine Kooperation mit der Justus von Liebig Schule. Es kam die Kooperation mit der Anne-Frank Gesamtschule hinzu. In beiden Schulen wird der Schwimmsport in den Schulen durch uns unterstützt.

Auch im Jahr 2023 konnten wir uns in den Oster- und Herbstferien das NRW-Programm „NRW kann schwimmen“ durch die Kooperation des Schwimmverbands NRW, dem Schulministerium, der DLRG und dem Deutschen Roten Kreuz einbringen. Wir hoffen, dass das Programm im Jahr 2024 eine Fortsetzung erfährt. Es ist erkennbar, dass der Bedarf weiterhin sehr hoch ist.

In diesem Jahr konnten wir eine Kooperation mit den Johannitern intensivieren. Sie betreuen geflüchtete Jugendliche aus der Ukraine. Die Jugendlichen haben in unserem Vereinsheim einmal in der Woche die Möglichkeit sich zu treffen.

Ein wichtiges Thema haben wir im Jahr 2023 aufgegriffen:

Prävention sexualisierter Gewalt

Uns als Verein muss dieses Thema ein wichtiges Anliegen sein. Gerade im Kinder- und Jugendbereich – aber auch bei den Erwachsenen müssen wir eine Kultur des „Hinsehens“ schaffen. Näheres wird in einem weiteren Beitrag erläutert.

Neue Satzung

Unser Verein steht immer im Wandel der Zeit. Die Zeiten einer Vereinsführung nach „Turnvater-Jahn“ sind lange vorbei. Neue Herausforderungen werden an uns gerichtet: Digitalisierung, rechtliche Forderungen, Fördergelder, Rahmenbedingungen Gemeinnützigkeit und und und....

Dies muss sich auch in der Vereinsstruktur widerspiegeln. Verantwortlichkeiten werden durch Bildung von Ressorts auf mehrere Schultern verteilt. Der geschäftsführende Vorstand wird entlastet und kann sich auf Schwerpunktthemen konzentrieren.

In der Öffentlichkeit wird unser Engagement wahrgenommen. In der Presse, beim Stadtsportbund und im Sportausschuss der Stadt Moers konnten wir unseren Verein ins rechte Licht rücken.

Wir haben für unseren Verein die Erstellung eines Imagefilms angestoßen. In ihm wird unser Vereinsleben in kompakter Form dargestellt. Wir alle dürfen gespannt sein.

Im Jahr 2023 haben wieder viele außersportliche Vereinsaktivitäten in unserem Vereinsheim stattgefunden: Frühlingsfest, Verleihung Sportabzeichen, Boule-Turnier, Herbstfest gemeinsam mit Family Games, Oldie-Night, Wandertag, Martinsabend, Damenabend, Grillabende, Kochabende, Kneipenquiz, Nikolausfeier für unsere Kleinen.

Ich möchte einen großen Dank an alle Übungsleitern*innen, Helfer*innen im Sport und an alle, die unser außersportliches Vereinsleben tatkräftig unterstützt haben (Vergnügungsausschuss, Bauausschuss, Jugendausschuss, Vorstandsmitglieder) für ihren Einsatz in 2023 aussprechen.

Ihr seid unsere „Gesichter nach außen“ und „Herz unseres Vereins“.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all unseren **Sponsoren** bedanken. Sie haben durch ihr Mitwirken das Vereinsleben, die Vereinsgestaltung durch finanzielle/materielle Möglichkeiten unterstützt. Namentlich möchte ich folgende Firmen nennen: Sparkasse am Niederrhein, Gardemann-Stiftung, Malerbetrieb Schils, Malerbetrieb Marschmann, Sanitätshaus Knoche KG. Wir hoffen, dass sich die Kooperation auch im Jahr 2024 fortsetzen wird.

Was können wir zu 2024 sagen?

Natürlich planen wir im Jahr 2024 erneut unser Vereinsleben. Am Ende der Schwimmerpost findet Ihr/finden Sie eine Übersicht.

SAVE the DATE: Besonders für die Jugendlichen sind zwei Events in Vorbereitung:

- a) 19.04.-21.04.2024 Wochenende in der Sportschule Hachen/Sauerland,
- b) 14.10.-18.10.2024 Austausch mit dem TSV Schleswig in Schleswig

Zu beide Veranstaltungen folgen zeitnah weitere Informationen.

Unser zentrales Sprachrohr wird unsere Homepage sein. Wir werden neben vorhanden E-Mail-Verteilern, WhatsApp-Gruppen vor allem unsere **Homepage und INSTAGRAM** mit aktuellen Informationen füllen. Jedes Vereinsmitglied kann und soll diese Informations-Plattformen nutzen.

Es werden **alle** Vorstandsbereiche bei der diesjährigen Mitgliederversammlung nach neuer Satzung §17 bzw. zur Bestätigung gewählt:

- erster Vorsitzender (m/w) > 2 Jahre
- erster Kassenwart (m/w) > 2 Jahre
- erster Schwimmwart (m/w) > 2 Jahre
- erster Jugendwart (m/w) > 2 Jahre (Bestätigung)
- zweiter Vorsitzender (m/w) > 1 Jahr
- Geschäftsführer (m/w) > 1 Jahr
- Schriftführer (m/w) > 1 Jahr

Die Vorstandsmitglieder werden in diesem Jahr für zwei bzw. ein Jahr/e gewählt.

Hier der Aufruf an alle Mitglieder:

Der Verein braucht „Mitstreiter*innen“ in den Ressorts, die an der Entwicklung des Vereinslebens mitwirken wollen.

Im Sportbereich und Vorstand werden immer helfende Hände gesucht. Ebenfalls sind wir in den außersportlichen Aktivitäten (Vergnügungs-, Bau- und Jugendausschuss) um jede Unterstützung dankbar. Jung und Alt sind gern gesehen.

Ansprechpartner für die Vorstandsposten sind alle Mitglieder des derzeitigen Vorstandes bzw. die Ressortleitungen. Für das Sportangebot ist unsere sportliche Leitung die richtige „Adresse“.

An dieser Stelle wünsche ich allen ein erfolgreiches Neues Jahr 2024 und

BLEIBEN SIE / BLEIBT GESUND.

Mit einem freundlichen Gut Naß
Ihr/Euer

Dietmar Weyers



**NEIN
HEISST
NEIN**

© Landesjugendamt NRW / Kinder-Bewachern

Schutz vor sexualisierter Gewalt

Gegen sexualisierte Gewalt und Missbrauch an Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen muss nicht nur im Nachhinein, sondern vor allem präventiv vorgegangen werden.

Wir tun alles, damit Täter*innen
bei uns keine Chance bekommen.
Wir schauen nicht weg!
Wir schauen genau hin!

Gefördert mit Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



„**WIR** wollen, dass ihr Euch wohlfühlt!“ „**Training ist Vertrauenssache**“

Für unseren Verein sind dies zwei wesentliche Fundamente. Wir wollen eine Kultur in unserem Verein schaffen, die ein vertrauensvolles Miteinander entstehen lässt. In der Gesellschaft wurden in der Vergangenheit eklatante Verfehlungen aufgedeckt. Auch im Sport wurde das Vertrauen „missbraucht“.

Die Freien Schwimmer Rheinkamp wollen im Rahmen der Prävention sexualisierter Gewalt ein Umfeld schaffen, in dem sich alle wohlfühlen.

Was tut unser Verein:

- a) Vereinsmitglieder für den Schutz vor Gewalt sensibilisieren.
- b) Schutz der Vereinsmitglieder beschließen und in der Satzung ergänzen
- c) Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses aller Mitarbeiter*innen des Vereins (ÜL, Helfer, etc.)
- d) Durchführung einer Risikoanalyse und Erstellung eines **Schutzkonzeptes**
- e) Ansprechperson im Verein benennen, qualifizieren und bekanntmachen
- f) Öffentlichkeitswirksam über das Thema informieren und Kontaktadresse bekannt geben
- g) Ausbau eines lokalen Netzwerkes: andere Vereine, Stadtverband, Johanniter, andere Verbände, etc.

Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist ein Oberbegriff für verschiedene Formen der Machtausübung mit dem Mittel der Sexualität. Hierbei ist es unabhängig, welche Altersgruppe betroffen ist. (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)

Beispiele:

- sexistische Witze
- anzügliche Bemerkungen
- Formen des Exhibitionismus und Voyeurismus
- zeigen pornografischer Abbildungen
- unerwünschte Berührungen

Oft geht sexualisierte Gewalt mit anderen Gewaltformen einher. Etwa mit psychischer und/oder körperlicher Gewalt. Begriffe wie Mobbing, Vernachlässigung, Ignorierung etc. spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Wir werden alle interessierten immer wieder zu Themenabende einladen. Hier erhalten sie immer wieder einen Einblick in die Thematik. Unsere Mitarbeiter*innen unseres Vereins werden ebenfalls regelmäßig geschult.

Sobald das oben erwähnte Schutzkonzept vorliegt, werden wir dieses auf unserer Homepage veröffentlichen.

Unsere **Ansprechpartner** bei den Freien Schwimmer Rheinkamp:
Jessica Blum, Kerstin Crema, Dietmar Weyers

Dietmar Weyers,
Tel.: 02841-440297,
eMail: Dietmar.Weyers@t-online.de

Nach wie vor wichtig in den Sportgruppen

Unser Sportangebot wird gut besucht. In vielen Gruppen liegen immer mehr Interessentenanfragen vor. Im Gegenzug werden Gruppenplätze von Mitgliedern belegt, die kaum das Angebot wahrnehmen und bei denen viele **unentschuldigte** Zeiten vorliegen.

Besonders in den Kinderschwimmgruppen - aber auch in einigen Erwachsenengruppen z.B. in den Reha-Gruppen - müssen wir hier entgegenwirken.

Auch im Jahr 2024 kann jeder Übungsleiter/jede Übungsleiterin wie folgt verfahren:

Gruppenmitglieder, die 5 Wochen und mehr (außerhalb der Ferienzeiten) **unentschuldigt** fehlen, können von der Teilnehmerliste gestrichen werden und die freiwerdenden Plätze können wir neuen Interessierten anbieten. Wir wollen hierdurch die bestmögliche Auslastung unserer Gruppen ermöglichen und übervolle Gruppen vermeiden. Im Übungsplan sind entsprechende Kontaktdaten aufgeführt, die für eine „Entschuldigung“ genutzt werden können. Wir bitten um ihr/euer Verständnis.

Der Vorstand



Bericht der ersten sportlichen Leitung für 2023

Liebe Vereinsmitglieder,

ich möchte euch herzlich grüßen und freue mich total, dass alles wieder nahezu normal verläuft, im sportlichen Bereich

Direkt am Anfang möchte ich mich bei allen Übungsleitern und Helfern bedanken, ohne die es in keinem Bereich läuft. Trotzdem können wir noch einige helfende Hände gebrauchen.

Es hat sich seit letztem Jahr was getan im Bereich Kinderturnen ab 1 1/2 bis 3 Jahren und montags auch noch für die Kinder von 3 bis 6 Jahren, außerdem donnerstags von 16 bis 18.00 Uhr. Alle Kindergruppen wurden von Bea und Carsten Kleeberger übernommen. Dafür sind wir sehr dankbar. Bea und Carsten sind Neueinsteiger.

Im Bereich Volleyball hat auch eine Veränderung stattgefunden. Hier bei den Mädels ab 1 4 Jahren begrüßen wir den neuen Trainer, Dmytro Vyshniakov, kurz und bündig, Dima. Er wird unterstützt von Volker Jansen, dem Trainer der Hobby Volleyball-Gruppe. Das ist eine gemischte Gruppe, die schon einige Erfolge feiern durften.

Ich möchte auch direkt sagen, wenn jemand gewillt ist einen Betreuer, Helfer oder Übungsleiterschein zu machen, die Kosten dafür werden komplett vom Verein übernommen. Einfach nur melden.

Aber trotz der Neuzugänge fehlen uns überall Übungsleiter und Helfer, im Schwimmbad wie auch in den Sporthallen. Es freut mich sehr, dass z.Z. Vereinsmitglieder ihre Übungsleiterausbildung machen. Danke dafür.

Was ich jetzt auch nicht vergessen darf, wir freuen uns unseren Vereinsmitgliedern mitteilen zu können, dass wir seit dem 02.12.2023 auch wieder **Badminton** anbieten können. Es freut mich sehr, dass Hamza Budan (ausgebildeter Sportlehrer) sich dafür angeboten hat



Was ich mit Stolz berichten kann, ist, dass alle Gruppen mit unseren Sportangeboten so voll sind, dass wir tatsächlich, gerade im Anfängerbereich, Schwimmen und in den Elementargruppen, in Aquapädagogik (3 bis 5jährige Kinder), Wassergymnastik, Anfängerschwimmausbildung bei Erwachsenen, voll sind.

Auf der Warteliste stehen zurzeit 198 Kinder!

Lasst es uns gemeinsam angehen

Bleibt alle gesund.

Ich wünsche Euch an dieser Stelle schon mal ein gutes und gesundes neues Jahr 2024

Eure Moni

Kinder- und Jugendbereich 2023

Seit diesem Jahr haben wir die Kinder und die Jugend bei unseren verschiedenen Festen mehr in den Fokus gerückt.

Anfangen beim **Frühjahrsfest** hatten auch die Kleinsten die Möglichkeit sich, neben dem Sportabzeichen, bei verschiedenen Stationen auszuprobieren.

Auf Grund dieses Erfolgs war sofort klar, dass auch bei den weiteren Veranstaltungen und Festen, wie dem Sommerfest, die Kinder mehr zum Zuge kommen sollten.



Beim diesjährigen **Sommerfest** hatten die Kinder die Möglichkeit an verschiedenen Stationen verschiedene Spiele zu spielen, zu Basteln oder sich Schminken zu lassen. So liefen nach kurzer Zeit kleine Schmetterlinge, Tiger und Feen über das Gelände am Waldsee.





Ein absolutes Highlight war außerdem die Hüpfburg, die auf der großen Wiese bereitstand. Dort konnten sich die Kinder nach Lust und Laune austoben.



Für Jugendliche gab es die Möglichkeit an einem Beatbox-Workshop mit dem Beatboxer Carlos teilzunehmen.

Abgerundet wurde der Tag durch das kulinarische Angebot unseres Vergnügungsausschusses

Fast schon zur Tradition gehören auch die BIG Family Games, die gemeinsam mit dem Herbstfest stattfanden. Hier war die ganze Familie gefragt. Teilnehmen konnten Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern. Jedes Alter konnte mitmachen.



Insgesamt nahmen 28 Familien teil, die in verschiedenen Disziplinen antreten mussten. Mit dabei war wieder der klassische „Schuh-Weitwurf“, es gab aber auch neue Stationen, wie das Schubkarrenrennen oder Puzzeln. Bei allen Stationen waren Geschicklichkeit, Schnelligkeit und auch ein bisschen „Köpfchen“ gefragt. Wer bereits alle Stationen durchlaufen hatte, hatte die Möglichkeit noch einen Traumfänger zu basteln oder am Graffiti-Workshop des Künstlers Mark Robertz teilzunehmen.



Am Ende erhielt jedes Team eine Urkunde und einen kleinen Preis. Die Gesamtsieger wurden dann im Rahmen einer großen Siegerehrung geehrt. Gesamtsieger wurde die Familie Hornschuh als „Malocher-Team“, dicht gefolgt von der Familie Fasold als „Team Popcorn“ und der Familie Lorch als „Löwenteam“. Als Preis gab es Theaterkarten für das Stück „Pippi Langstrumpf“ zu gewinnen. Weitere Karten wurden an die Familie Sadlo und die Familie Wurzbacher verlost. Der Hauptgewinn, ein Gutschein für den Kletterpark für 5 Personen, wurde ebenfalls verlost. Über den Hauptgewinn konnte sich das Team Smiley freuen.

Nikolausfeier

Als letztes Event des Jahres stand die **Nikolausfeier** an. 94 Kinder hatten sich angemeldet, um gemeinsam mit Ihren Eltern und Großeltern bei den Freien Schwimmern Rheinkamp den Nikolaus zu begrüßen. Dazu durfte auch in diesem Jahr die Puppenbühne „Lilliput“ nicht fehlen. Es wurde das Stück vom Räuber Hotzenplotz gezeigt. Zum Glück konnten die Kinder mit Ihren Rufen dem Kasperle helfen und den Räuber Hotzenplotz überlisten.



Dann wurde auch schon draußen nach dem Nikolaus



Ausschau gehalten. Dieser hielt sich zunächst versteckt, doch nach einigen lautstarken Rufen kam der Nikolaus dann endlich und begrüßte die Kinder. Anita Langenbach hatte ihre Gitarre mitgebracht, so dass gemeinsam gesungen werden konnte. Jedes Kind bekam vom Nikolaus eine Nikolaustüte überreicht. Diese waren in diesem Jahr etwas ganz Besonderes! Mit viel Liebe zum Detail wurden unsere Nikolaustüten nämlich selbst genäht.

Unter der Leitung von Gaby Lewandrowski hatten sich einige Frauen des Vereins zusammengetan, um über 100 Tüten zu fertigen. Gefüllt waren die Tüten in diesem Jahr mit allerlei Süßigkeiten, einem Apfel vom Apfelparadies in Moers Kapellen, sowie einem Weckmann von der Bäckerei Polm in Moers Repelen.



An dieser Stelle möchte ich mich nochmal herzlich bei allen Helferinnen und Helfern bedanken. Ohne euch wäre eine Durchführung solcher Feste nicht möglich. Erst durch euren liebevollen Einsatz können solche Projekte in die Tat umgesetzt werden.

Danke, dass ihr Kinderaugen zum Leuchten bringt!

Gut Nass, eure 1. Jugendwartin
Hannah Seifert

Jugendfahrt „2024 FSR-Jugend on Tour“

Im kommenden Jahr planen wir 2 Events für Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren:
Erster Termin vom 19. bis 21. April 2024. Es geht in die Sportschule (Feriendorf) des
Landessportbundes nach Hachen (Sauerland).



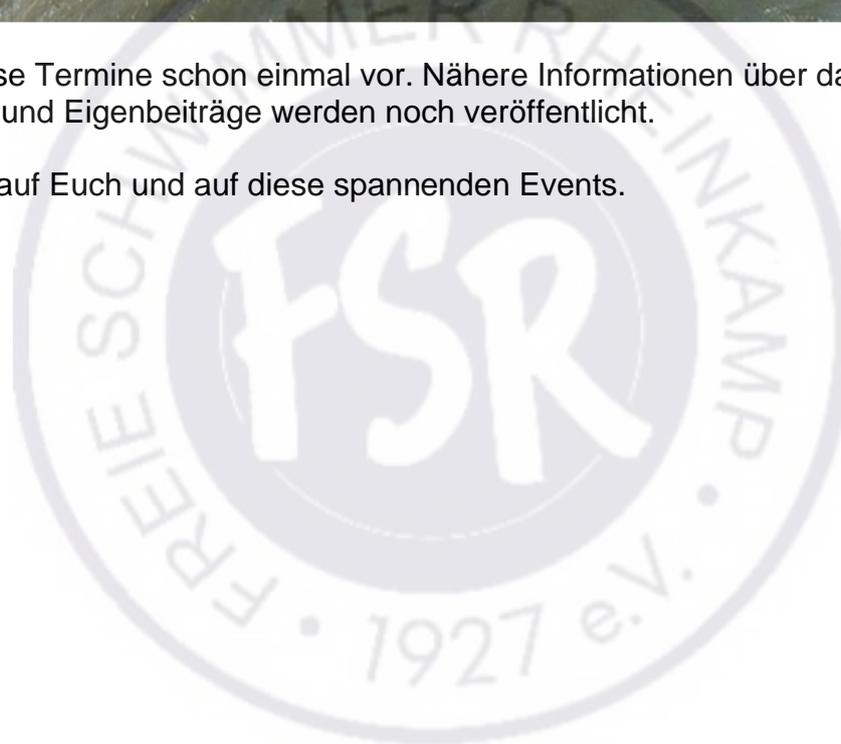
Zweiter Termin vom 14. bis 18. Oktober 2024 (1. Woche Herbstferien)

Es geht in den Norden an die Schlei. Wir übernachten in der Jugendherberge Borgwedel. In dieser Woche pflegen wir die Partnerschaft mit dem Sportverein TSV Schleswig



Merkt Euch diese Termine schon einmal vor. Nähere Informationen über das Programm, die Anmeldung und Eigenbeiträge werden noch veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Euch und auf diese spannenden Events.



Bauausschuss

Anfang des Jahres wurde mal wieder unser Tor zum Vereinsheim neu gestrichen. Natürlich in blau - der FSR-Farbe.



Wir haben das Jahr bereits hinter uns und beabsichtigen, erneut einen Blick auf die vergangene Zeit zu werfen. Als der Steg zu Wasser gelassen wurde, war das schon ein weiterer Schritt zur Wunscherfüllung unserer Mitglieder.



Im Frühjahr 2023 wurde der Steg benutzbar gemacht, zur Freude unserer Mitglieder, die den Steg auch fleißig nutzen. Daher nochmal einen herzlichen Dank an die Mannschaft, die das ermöglicht hat

Es wurde ein Bagger angeschafft, da wir ein Sportmehrzweckfeld bauen wollen, leider hat uns das Wetter und Krankheit einen Strich durch die Rechnung gemacht, sodass das Feld nicht fertiggestellt werden konnte.



Zweckmäßigerweise haben wir noch einen neuen Container zur Unterbringung unserer Gerätschaften angeschafft.



Ich danke allen Mitgliedern des Bauausschusses für die rege Teilnahme. Danken möchte ich auch Dominik Neumann für seine Einsätze beim Baggern.

Hier noch eine Auswahl aus den verschiedenen Projekten aus dem Bauausschuss. Der neue Container als Baggergarage wurde am 16.11.2023 aufgestellt und wird noch weiter mit Strom für Licht usw. ausgestattet.



Meinen besten Dank geht an alle Helferinnen und Helfer.

Harry Nowak (Bauausschuss)

Faustball bei den Freien Schwimmer Rheinkamp

Das Jahr 2023 bei den Faustballern der freien Schwimmer Rheinkamp lässt sich dieses Mal nicht leicht beschreiben.

Der sicher schwerste Gang in diesem Jahr fand im Juli statt. Wir mussten unseren Mannschaftskameraden Jan Wriggers schweren Herzens zu Grabe tragen. Er war im Alter von 53 Jahren einem schweren Krebsleiden erlegen.

Es ist schwer zu sagen, wo er am meisten fehlt, da er für uns ein ganz wichtiger Teil der Mannschaft war. Durch seine Hilfsbereitschaft, seinen Humor, sein Talent wahre Worte gelassen auszusprechen und seine Sorgfalt alle fliegenden und summenden Störenfriede



nachhaltig zu beseitigen, hinterlässt er eine große Lücke, die bestimmt nicht leicht zu füllen ist.

In schöner Erinnerung bleiben uns aber einige Abende im Frühjahr, wo er noch mit uns spielen konnte und wir so in unserem so geschätzten Mannschaftskreis zusammen sein konnten.

Das letzte gemeinsame Event, dass wir mit Jan feiern konnten, war ein Männerkochen am Waldsee. Diese Veranstaltung versuchen wir unter der Regie von Ingo einmal im Jahr zu realisieren. Durch die Erfahrung der letzten Jahre war unser Selbstbewusstsein so angewachsen, dass wir uns dieses

Jahr ein Menu ausgedacht haben, das wir ohne Coach (diesen schweren Job hatte Fabi in den letzten Jahren übernommen) kochen können. Kann man dem ehrlichen Urteil unserer Frauen (= Versuchskaninchen) glauben schenken, ist uns das asiatisch angehauchte Hähnchen Curry gut gelungen. Auch die Nachspeise wusste zu überzeugen.

Im Gegensatz zu den vergangenen Sommern, konnten wir dieses Jahr leider nicht am Waldsee unsere Freiluftsaison verbringen, was den Bauarbeiten auf der Wiese geschuldet war. Aber wie im echten Leben gilt, es manchmal einen Frosch zu küssen, um einen Prinzen zu erhalten. In unserem Falle hoffen wir nun auf noch bessere Verhältnisse auf dem Platz für die Outdoor-Saison 2024.

Ein besonderer Tag fand dieses Jahr noch statt! Unser Alterspräsident Holger Kinscher feierte am 11.11.2023 seinen 80ten Geburtstag. Wenn man ihn auf dem Faustballplatz sieht,

kann man es kaum glauben. Er spielt als wäre er keinen Tag älter als 50. Wir werden ihn in der schönen, von ihm ins Leben gerufenen Tradition der „Dreierregel“, angemessen feiern und Hoch leben lassen und rufen ihm zu: „Auf die nächsten 10 Jahre!“



Für die Faustballer der FSR

Lutz Langer



Sommerfest



Obwohl das Sommerfest um einen Tag verschoben und an einem Sonntag stattfand, wurde es ein Bomben Erfolg. Das Wetter war großartig, die Gäste kamen so zahlreich, dass der Vorrat an Kuchen, Waffeln und Grillgut, schnell vergriffen war. Die Stimmung war sehr, sehr schön und alle blieben bis zum frühen Abend.

Danke an alle die mitgewirkt haben.
Eure Fabi Wrembel



Kneipenquiz

am 28.10.2023 im
Clubhaus, Römerstraße 790



Das Siegerteam:



Herbstfest



Auch dieses Mal wurde für das Herbstfest in Verbindung mit dem Family-Games-Day von den Damen des Vergnügungsausschusses ein schönes Frühstücksbuffet im großen Saal angeboten. Die Spiele fanden bei schönem Wetter und reichlich Zuspruch draußen vor dem Saal statt, so dass Hungrige oder Durstige einen direkten Weg dahin hatten

Herzlichst
euer FSR-Vergnügungsteam

Damenabend



Kleine Gruppe, große Stimmung!

Jahresabschluss der Mittwochssportgruppe

Zum gemeinsamen Beisammensein trafen sich am 18. November die Mitglieder der Mittwochssportgruppe von Heike und Roberto Cocco in der Pagode in Repelen. Fast vollzählig, füllte die Gruppe den ganzen Saal. Alle hatten viel Spaß sich auch außerhalb von Turnhalle und Schwimmbad einmal auszutauschen und zu plaudern.



Der FSR-Lauftreff

Wieder da!!

Nach einem längeren Dornröschenschlaf des Lauf- und Walkingtreffs bei Wettkampfveranstaltungen hat das Jahr 2023 mit viel Dynamik angefangen - etliche Läufer haben für Wettkämpfe gemeldet. Wir sind wieder wer!!

Begonnen hat die Dynamik jedoch schon im alten Jahr - beim Sylvesterlauf in Pfalzdorf (nahe Goch) stand bei allen Läufern neben der Verabschiedung des Jahres vor allen Dingen der Spaß im Vordergrund. Bei diesem stimmungsvollen Lauf wurden alle Läufer dank der Anfeuerungen des gesamten Dorfes über die Strecke getragen - vorbei an dröhnenden Musikanlagen, duftenden Grills und dem Geruch von Glühwein wurden die 5 km absolviert. Ein toller Ausklang des alten Jahres.



Etwas leistungsorientierter ging es dann bei der Teilnahme an der Winterlaufserie des ASV Duisburg weiter. Jeder der vier Teilnehmer hatte sich für die drei Läufe über 5 km, 7,5 km und 10 km viel vorgenommen. So gelang es insbesondere Claudia Atasever und Birgit Hasselbusch sich im Frauen-Wettbewerb gut zu platzieren. Claudia hat es in ihrer Altersklasse mit einer Serien-Gesamtzeit von 2:20:56 Std ganz nah ans Siegertreppchen geschafft. Birgit macht es ihr gleich und wurde mit einer Gesamtzeit von 2:23:38 Fünfte Ihrer Altersklasse! Respekt, die Damen!

Nach diesem tollen Jahresbeginn war die Motivation für den Moerser Schloßparklauf hoch - mit 12 Teilnehmern (auf dem Bild fehlen Wolfgang Weidler / Michael Gemein) verteilt auf die Wettbewerbe 7,5 km Walking, 5 km und 10 km Lauf waren wir wieder mit engagierten Teilnehmern dabei. Die beiden Wettkampf-Neulinge Wolfgang Weidler (7,5 km Walking in 1:07:57) und Roberto Cocco (5 km in 35:57) erweiterten dabei das FS Rheinkamp Team mit großartigen Leistungen. Die schwierige Strecke durch den Schlosspark mit vielen Kurven sowie Auf-und-Ab forderte von allen Teilnehmern viel Energie und Willen - daher ist die Leistung aller Läufer hoch einzuschätzen. Alle sind heil und mit guten Zeiten ins Ziel gekommen.



Getreu dem Motto „Nach dem Lauf ist vor dem Lauf“ machten sich dann Heike Kühnen, Birgit Hasselbusch, Claudia Atasever und Ralf Baas am 1. Mai auf zum Herz-Kreislauf auf dem Gelände der Zeche Zollverein in Essen. Unter dem Motto „1000



FS Rheinkamp beim Berlin Marathon

Am 24. September 2023 war es wieder soweit - in Berlin starteten 48.000 Teilnehmende beim Marathon. Vorbei an Reichstag durch das Brandenburger Tor wurde die Strecke absolviert - unter anderem wurde mit 2:11,53 durch Tigst Assefa ein neuer Frauen-Weltrekord aufgestellt.

Auch Anja Weyers von den Freien Schwimmern Rheinkamp hatte sich für eine Teilnahme am Berlin Marathon vorbereitet - und ihn mit 4:27,09 Std erfolgreich bestritten. Trotz einiger Schmerzen auf der Strecke war sie nach dem Einlauf ins Ziel mit ihrer Leistung sehr zufrieden.

„Die großartige Strecke sowie die Begeisterung der Menschen am Straßenrand waren eine tolle Unterstützung und haben mich über die Distanz getragen“ so Anja Weyers.

Auch für die kommenden Wochen planen Anja Weyers und das Team der Freien Schwimmer Rheinkamp die Teilnahme an einigen Wettkämpfen in der Region.

Herzen“ waren alle Sportbegeisterten eingeladen etwas für ihr Eigenes und das Herz anderer zu tun. Das Team ist gemeinsam für den guten Zweck gelaufen. Die Einnahmen aus den Startgeldern gehen an die Initiative „1000 Herzen“. Wieder mal standen der Spaß und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund.

Für das Jahr 2023 sind einige weitere Läufe wie der Brunnenlauf in Sonsbeck (17.5.), der Donkenlauf in Neukirchen-Vluyn (17.6.) sowie der Citylauf in Xanten (8.9.) geplant.

Wir freuen uns sehr, wenn Laufbegeisterte aus anderen Bereichen teilnehmen - zur Kontaktaufnahme meldet euch gern bei Ralf Baas oder Heike Kühnen (Kontaktdaten erhaltet ihr im Übungsplan)



Familienwandertag 2023



Eindrücke vom letzten FSR- Wandertag 🧡

Jeder Teilnehmer bekam einen FSR-Wanderchip und zum Schluss gab es die Preisverleihung, wobei nur anwesende Teilnehmer berücksichtigt werden.

Die Wandertag-Strecke betrug in diesem Jahr 8,6 km, führte durch Eick-Ost und Eick-West zu den Windrädern im Niederfeld. Hier machten die Wanderer eine Rast, dann ging es zurück durch den Baerler Busch und um den Waldsee zurück zum Clubheim. Es waren 36 Teilnehmer dabei, die kleine Zoe mit einem Jahr als Jüngste und als Ältester „Fittie“ Jacobs.



Alle hatten Spaß beim Wandern und Rätseln, auch wenn diesmal einige Hinweisschilder abhandengekommen waren.



Die Themengebiete erstreckten sich unter anderem von Neuseeland, Rosen, Kölner Rheinbrücken, Olympische Athleten, Starlight Express, Wales, Hits des Jahres und Leichtathletik Weltmeisterinnen.

Am Ende gewann Frank Papenberg den Präsentkorb, weil er wusste, dass Sifan Hassan in diesem Jahr eben nicht

Weltmeisterin geworden war.

Der FSR-Wandertag ist eine Veranstaltung für die ganze Familie und wird auch in 2024 stattfinden. Einfach hinkommen und teilnehmen. Zu dem Wandertag sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen!



Die „Sonntagsflitzer“ - Ausflug nach Xanten

Seit einigen Jahren ist es Tradition, dass wir Sonntagsflitzer, die Sonntagsvormittags-Walking Gruppe, einmal im Jahr einen Tagesausflug machen. Vor Corona ging es eher im Dezember zu den Weihnachtsmärkten in NRW: Essen (2016), Köln (2017), Xanten (2018) und Velen (2019).



Im vorigen Jahr machten wir dann den Tagesausflug im Sommer, es ging zum Baldeneysee, wir hatten einen wunderschönen Tag dort. Das schrie also nach einer Wiederholung!

So war dann am 4. Juni, ein sehr heißer Tag, die Römerstadt Xanten das Ziel. Treffpunkt war der Parkplatz an der Xantener Südsee, wo das

Ausflugsboot „Seestern“ anlegt, mit dem wir auch noch fahren wollten. Zuerst ging es aber per Pedes zum Kurpark. Hier stellte sich zunächst der Nibelungen Drache in den Weg. Dem Charme unserer Damen war er aber schnell erlegen, so konnten wir uns dann weiter auf unseren Weg in den Kurpark machen, der nicht nur mit einer überragenden Blütenpracht, sondern auch mit einem Gradierwerk und einem Kneippbad aufwartete.



Nun es war heiß, das erfrischende Nass in dem Kneippbad nahmen wir dankend an, mit einer oder mehreren Runden

Wassertreten. Dann ging es wieder zurück an die Anlegestelle und wir warteten auf die „Seestern“.



Dann gingen wir an Bord, um es uns es gemütlich zu machen und uns anschließend über die Xantener Süd- und Nordsee schippern zu lassen.

Am Hafen in Ward gingen wir dann von Bord, dort gab es die Möglichkeit Getränke und was zu essen zu erwerben wovon wir auch reichlich Gebrauch machten. Denn es stand ja noch der Rückweg zum Ausgangspunkt bevor: der sollte und wurde auch auf Schusters Rappen bewältigt!



Da es mittlerweile Nachmittag und noch heißer würde, waren die ca. 4 KM, zu mindestens für mich, nicht ohne! Zurück am Ausgangsort wollten wir uns nochmal zusammensetzen und einen Absacker zu uns nehmen. Aber wir mussten feststellen, dass das dortige sogenannte Hafenrestaurant „Plaza del Mar“ überlaufen war. So entschieden sich die meisten von uns, den gelungenen Tag mit einem kühlen Getränk im „Moerser Brauhaus“

ausklingen zu lassen!

Peter Lips



Kinder-Sportabzeichen

Alle Jahre wieder.....



Rufen Ingo und sein Sportabzeichen Team unsere Kinder zum Sportabzeichen auf. Auch in diesem Jahr lassen wir eine sehr aktive Teilnahme verlauten. Über 20 Kinder im Alter von 6 Jahren bis 17 Jahren haben in diesem Jahr ihr Sportabzeichen erworben. Anders als sonst trommelte die Sportabzeichen Crew uns dieses Jahr vereint in die Regenbogenschule um dort am 20.12.2022 gemeinsam die Sportabzeichen entgegenzunehmen.

Der Zeitpunkt war perfekt, kurz vor Weihnachten hatten die Kinder ihre sportliche Leistung in den Händen.

Mit dabei waren: Paulina, Deon, Amalia, Zoe, Maik, Jakob, Felix, Jannes, Elias und Paul. (.... alle anderen waren durch Krankheit und andere Termine leider nicht dabei), aber wir sagen allen Danke und Glückwunsch

Wir sehen uns im Dezember 2023 wieder....



Vanessa Fischer

Sportabzeichen

Egal wo egal wann, immer und überall sind wir für euch bereit. Mit viel Spaß und guter Laune haben wir mit euch Euer Sportabzeichen absolviert.



Auf dem Sportabzeichen Tag im April war der Startschuss eingeläutet und an diesem Tag haben wieder viele neue das Sportabzeichen kennengelernt und mit den ersten Übungen gestartet. Es wurden 89 Laufabzeichen erworben, dass Jahr endet mit 140 Sportabzeichen Kinder und Erwachsene. 12 Familien haben gemeinsam das Sportabzeichen abgelegt.

Das Sportabzeichen Team sagt Danke



Im Jahr 2023 haben wir einige Jubilare

mit 10 Sportabzeichen

Linder, Meike

Precht, Christine

mit 15 Sportabzeichen

Gebek, Andreas

Wilmsen, Hanne

mit 20 Sportabzeichen

Fischer, Johanna

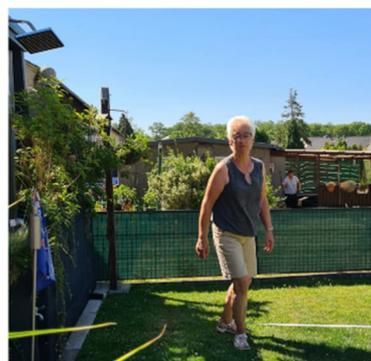
Jurischka, Torsten

Kischner, Gerwin

Van den Bosch, Ulrike

mit 40 Sportabzeichen

Lewandrowski, Ingo



Bitte achtet auf die neuen Sportplatz Termine!!



Termine Sportabzeichen 2024

Sportabzeichen Tag
am 27.04.2024 ab 14.00 Uhr mit
2Std. Lauf ab 16.00 Uhr



Sportplatz VFL Repelen 17:30 Uhr Termine

02.05.2024

16.05.2024

06.06.2024

20.06.2024

04.07.2024

11.07.2024 erste Sommerferienwoche

15.08.2024 letzte Sommerferienwoche

22.08.2024

05.09.2024

19.09.2024

10.10.2024

17.10.2024 Herbstferien

24.10.2024 Herbstferien



Radfahrtermine 200 m Sprint Parkplatz VFL Repelen

02.05.2024 17.00 Uhr

06.06.2024 17.00 Uhr

04.07.2024 17.00 Uhr

22.08.2024 17.00 Uhr

19.09.2024 17.00 Uhr

17.10.2024 17.00 Uhr



Euer Sportabzeichen Team

Ingo Lewandrowski 02841/59325

Boule Turnier

Am 9. September fand das diesjährige FSR Boule Turnier statt, die vierte Auflage. Harry Nowak und sein Team hatten zuvor ein kleines Wunder vollbracht und die Boule Bahn in einen gut zu bespielenden Zustand versetzt. So konnte es dann los gehen!



Sechs Zweierteams hatten sich gemeldet, die ich dann in dem sogenannten „Round Robin“ Format, also Jeder gegen Jeden antreten ließ.

In der Vorrunde wurde jedes Match in vier Durchgängen gespielt, wer danach, die meisten Punkte hatte, war Sieger, ein Unentschieden war aber ebenfalls möglich!

Die Teams, die in der Endtabelle dann die Plätze 1 und 2 belegten, bestritten dann das Finale, das bis 13 gespielt wurde! So hatte jedes Team mindestens fünf Einsätze, es entwickelten sich teilweise sehr spannende Spiele und am Ende kristallisierten sich dann vier Teams heraus, die um den Gesamtsieg ein Wörtchen mitredeten.

Im Finale traten Vater und Sohn Neumann gegen die Sieger von 2021, Ute Kostka und Karl-Heinz Frenck, die in der Vorrunde allerdings deutlich 0:7 gegen die „Neumänner“ verloren. Im Finale entwickelte sich dann aber ein wahrer Krimi, Ute und K.-H. übernahmen schnell die Führung, gaben sie zwar erst im drittletzten Durchgang ab und glichen dann zwar noch einmal aus, aber am Ende setzte sich dann doch das Duo Dominic und Jürgen Neumann durch. Sie dürfen sich jetzt FSR Boule Turniersieger 2023 nennen und gewannen einen Gutschein für ein Abendessen in der „Bürgerstuben Ufort“, während die zweitplatzierten Ute und Karl-Heinz jetzt mit einem Gutschein eine komplette 24 Loch Runde auf dem neuen „Adventure Golfplatz in Homberg“ spielen können.



Die Drittplatzierten, das Ehepaar Claudia und Volker Jansen, Sieger 2020, immerhin die einzigen, die dem Siegerteam in der Vorrunde eine Niederlage beigebracht hatten, gewannen zwei leckere Flaschen Wein.

Am wichtigsten war aber, dass alle an diesem Nachmittag viel Spaß hatten.

Bei der Teilnehmerzahl gibt es noch Luft nach oben, wir freuen uns 2024 auf viele Anmeldungen.

Peter Lips



Hier der Endstand:

FSR Bouleturnier 2023
Samstag 9. September 15 Uhr

Vorrunde		Ergebnis
1	Ch. Barczyk/H. Hockwin – U. Kostka/K.-H. Frenck	1 : 9
2	Claudia+Volker Janssen – B. Hasselbusch/B. Neuhaus	4 : 1
3	Dominic+Jürgen Neumann – St. Florit/H. Hüsken	6 : 5
4	U. Kostka/K.-H. Frenck – Claudia+Volker Janssen	3 : 1
5	St. Florit/H. Hüsken – Ch. Barczyk/H. Hockwin	6 : 0
6	B. Hasselbusch/B. Neuhaus – Dominic+Jürgen Neuma.	2 : 6
7	U. Kostka/K.-H. Frenck – St. Florit/H. Hüsken	2 : 2
8	Claudia+Volker Janssen – Dominic+Jürgen Neumann	3 : 2
9	Ch. Barczyk/H. Hockwin – B. Hasselbusch/B. Neuhaus	6 : 2
10	Dominic+Jürgen Neumann – U. Kostka/K.-H. Frenck	7 : 0
11	B. Hasselbusch/B. Neuhaus – St. Florit/H. Hüsken	0 : 9
12	Claudia+Volker Janssen – Ch. Barczyk/H. Hockwin	2 : 2
13	U. Kostka/K.-H. Frenck – B. Hasselbusch/B. Neuhaus	8 : 0
14	Ch. Barczyk/H. Hockwin – Dominic+Jürgen Neumann	1 : 5
15	St. Florit/H. Hüsken – Claudia+Volker Janssen	0 : 6

Endtabelle		
1.	Dominic + Jürgen Neumann	26-11 8:2
2.	Ute kostka /k.H. Frenck	22-11 7:3
3.	Claudia + Volker Janssen	16- 8 7:3
4.	Stefan Florit + Heinz Hüsken	22-14 5:5
5.	Christel Barczyk + Heidi Hockwin	10-24 3:7
6.	Biggi Hasselbusch + Biggi Neuhaus	5-33 0:10 → Siegender Herzen

Finale	Ergebnis
Dominic + Jürgen Neumann – Ute kostka /karl-Heinz Frenck	13 : 12

Siegerteam FSR Bouleturnier 2023: Dominic + Jürgen Neumann

Schwimmen

Im Bereich Schwimmen war es mit der SG Niederrhein ein bewegendes Jahr mit vielen Wettkämpfen. Hier ein paar Eindrücke, Highlight war auch der Wettkampf in Moers.

Bezirksschwimmmeisterschaft in der Schwimmoper in Wuppertal.

Mit dabei waren Chiara Url (2008), Frederik Bluhm (2011), Amalia Sendatzki (2013), Ben Bömelburg (2011) und Deon Fischer (2012). Leider sind Mareike Altenfeld und Eva Urchu an



diesem Wochenende krankheitsbedingt ausgefallen. Alle hatten die für die Meisterschaft erforderlichen Pflichtzeiten geknackt.

Zur Austragung der Bezirksschwimmmeisterschaften 2023 absolvierten am 21. und 22. Oktober insgesamt 26 Vereine insgesamt rund 2600 Starts mit insgesamt rund 540 Aktiven. Die Aktiven der SG Niederrhein gingen voll motiviert an den Start, die Wettkämpfe in der Schwimmoper sind immer ein sehr eindrucksvolles Erlebnis für die jungen Aktiven.

Im ersten Abschnitt starteten die vier jüngsten der SG Niederrhein. Frederik Bluhm, Deon Fischer, Ben Bömelburg erschwammen sich über die 50 m Brust jeweils eine neue

persönliche Bestzeit, genauso wie Amalia Sendatzki über die 50 m Freistil.

Über die 50 m Schmetterling legte Chiara Url einen guten Start hin, sie schlug nach 33,7 Sekunden an und konnte mit sich und Ihrem Ergebnis sehr zufrieden sein. Auch bei Ihren Starts über 200 m Lagen, 100 m Rücken und 100 m Lagen konnte sie sich jeweils unter den ersten Zehn platzieren. Die 200 m Schmetterling absolvierte sie in 2:59,29 Minuten und freute sich sichtlich über ihre Bronzemedaille. Große Freude gab es auch bei Ben Bömelburg: auch er schaffte es über 50 m Freistil und 50 m Brust sich unter den zehn besten Schwimmern seines Jahrgangs zu positionieren und sich darüber hinaus über die 100 m Brust die Bronzemedaille zu sichern. Nikita Baumgärtner erschwamm sich über die 100 m Brust in 1:26,50 Minuten den 6. Platz.



„Dies war nach den Ferien wieder der erste Wettkampf, den wir bestritten haben. Mit den Ergebnissen können wir zufrieden sein. Nächstes Wochenende geht in unserem heimatlichen Schwimmbad mit dem nächsten Schwimmfest weiter“ Stefan Florit.

Quintett der SG Niederrhein MASTERS bei den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Hannover mit dabei

Selbst das große Hannover Stadionbad, Veranstaltungsstätte der diesjährigen Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften der MASTERS, platzte aus allen Nähten, denn eine Meldeflut von 1493 Schwimmer*innen aus 314 Vereinen mit insgesamt 6484 Einzel- und 554 Staffelstarts in 15 Altersklassen (von AK 20 bis AK 90) erteilte die Masters-Sparte des Deutschen Schwimmverbandes nebst Ausrichter SGS Hannover. Von der SG Niederrhein machten sich Petra Spitzbart, Ralf Lehmann, Andreas Thiel, Benjamin Beckerle und Lars Jansen am Freitagmittag nach Hannover auf, um im „Getümmel der deutschen Klasse-Massen“ mitzumischen.



von links Lars Jansen Petra Spitzbart Benjamin Beckerle Ralf Lehmann Andreas Thiel
Foto SG Niederrhein

Doch bevor er los ging, appellierten die Verantwortlichen gleich am Anfang an die Solidarität und das Verständnis aller Starter*innen, dass sich nur die Aktiven der jeweiligen Wettkämpfe in der Schwimmhalle aufhalten möchten. Der Appell hatte augenscheinlich am zweiten Veranstaltungstag nicht alle Teilnehmer erreicht, so dass die Meisterschaften

wegen Überfüllung eine halbe Stunde unterbrochen werden mussten, bis das die personelle Hallenkapazitätsgrenze erreicht wurde. Auch Trainer oder Publikum waren ausgeschlossen worden. Nach den DKMM waren sich die Aktiven der SG Niederrhein einig, dass die Verantwortlichen von DSV, der SGS Hannover und des Kampfgerichtes alles meisterschaftswürdig organisiert durchgeführt und damit ein respektvolles, großes Lob verdient haben.

Petra Spitzbart startete als Erste aus Reihen der SG und gewann in ihrer Altersklasse (AK55) über 100m Lagen in 1:20,59 Min. gleich mal die Bronzemedaille. Was für ein furioser Auftakt – dachte man, aber bereits bei ihrem zweiten Start über 50m Rücken baute sich eine Wand von Konkurrentinnen vor ihr auf. Ernüchternd erreichte es diesmal nur für einen 6. Platz in 0:37,53 Min. Über 50m Freistil gelang ihr in 0:32,22 Min. Platz 5. „Pitti“ ließ sich aber nicht entmutigen. Über 100m Freistil in 01:10,18 Min. griff sie noch einmal an und beendete ihren DM-Auftritt mit ihrer zweiten Bronzemedaille.

Andreas Thiel hatte bei seinen drei Starts viel Spaß, aber auch qualitativ und unglaublich schnelle Konkurrenz dabei. Über die 100m Brust in 1:18,85 Min. gelang ihm mit einem 9. Platz sogar der Sprung unter die schnellsten zehn Schwimmer in seiner Altersklasse (AK 55). In den Sprintstrecken über 50m Brust in 0:35,73 Min. belegte er Platz 12 und über 50m Freistil in 0:30,08 Min. Platz 22.

Ralf Lehmann (AK 65) zeigte mit seinen 66 Jahren, dass Erfahrung im Schwimmerleben viel ausmacht. Mit einer Zeit von 0:39,31 Min. erreichte er zufrieden Platz 7 und konnte für die SG einen weiteren Top Ten Rang verbuchen.

Benjamin Beckerle (AK 30) hatte sich gegenüber den NRW-Meisterschaften mit den 100m Lagen, 50m Freistil, 50m und 100m Brust für vier andere Strecken entschieden, welches seine Vielseitigkeit unter Beweis stellt. Am Ende standen vier Saisonbestzeiten über 50m Brust in 0:34,41 Min (20.), 100m Lagen in 1:10,07 (22.) und 50m Freistil in 0:27,53 Min (28.). In 100m Brust gelang ihm mit erschwommenen 1:15,75 Min. und einem 13.Rang die beste Platzierung.

Der jüngste SG Aktive war Lars Jansen (AK 20), der bei den letztjährigen DKMM in Rostock von seinen älteren Teamkameraden vom Meisterschaftsfeeling anstecken ließ und dort zeitmäßig sehr erfolgreich war. Jansen hatte sich auf die Sprintstrecken 50m Freistil, 50m Brust sowie den 100m Brust vorbereitet. In der teilnehmerstärksten Altersklasse gelangen ihm Mittelfeldplätze. Dennoch stimmten die geschwommenen Zeiten wieder. Im 50m Brustsprint gelang ihm sogar einen neuen persönlichen Rekord in 0:33,03 Min. Die 50m Freistil erreichte er in 0:26,40 Min. und die 100m Brust in 1:14,75 Min.

Wettkampf Moers

Am letzten Oktoberwochenende fand im ENNI-Sportpark der 23. NRW-offene Schwimmwettkampf (Blau-Weiß Moers) statt. Unter den 300 Teilnehmern waren auch viele Teilnehmer der SG Niederrhein, der FS Rheinkamp war ebenfalls stark vertreten. Insgesamt waren von 13 Vereinen rund 1300 Starts angemeldet. Wegen Corona hatte der Wettkampf zuletzt 2019 stattgefunden. Die kindgerechten Wettbewerbe als Plattform für die jüngsten Schwimmer und Schwimmerinnen, die jeweils eine Bahn schwimmen können, zogen sich wie ein roter Faden durch beide Wettkampftage. Stolz waren die Trainer der SG Niederrhein auf ihren Nachwuchs, allein 29 Schützlinge absolvierten an diesem Wochenende ihren ersten Start bei einem Schwimm-Wettkampf.

Höhepunkt war am Sonntag das Freistil-Finale. Hier mussten



Foto Petra Bömelburg

sich Lars Jansen von der SG Niederrhein und Lukas Linka vom SV Steele Noel Gemsjäger vom PSV Oberhausen geschlagen geben. Bei den Damen siegte Lia Stermann

vom Duisburger ST vor Xenia Kerp und Nele Bertelt, beide vom SV Steele. Bei der Freistil-Mixed-Staffel über 4x50 Meter siegte die

SG Niederrhein mit dem aus Chiara Uri, Artem Kostin, Mareike Altenfeld und Simon Kiekow in 1:55,88 Minuten vor der Mannschaft des PSV Oberhausen, Dritte wurden Lars Jansen, Theresa Müller, Svea Eichhöfer und Benjamin Beckerle von der SG Niederrhein.



Foto Petra Bömelburg



Foto Petra Bömelburg

Das Team der SG Niederrhein zeigte Heim Wettkampf starke Leistungen



Foto Petra Bömelburg

Übungsplan, Freie Schwimmer Rheinkamp 1927 e.V.



Rehasport

Basketball

Schwimmen

Leichtathletik

Beachvolleyball

Lauf-/Walking

Kinderturnen



Faustball

Volleyball

Zumba

Gymnastik

Wassergymnastik

NEU: Badminton

Übungsplan: Freie Schwimmer Rheinkamp

Schwimmbildung

Ansprechpartner/in

Monika Huf
Werner Weyers
Dietmar Weyers

ENNI Sportbad Rheinkamp

sportl. Leitung Tel. 02841-36375
Lehrbecken Tel. 0151-44621904
Elementargruppen Tel. 02841-440297

Aquapädagogik (3- bis 5 Jahre)

Mittwoch 16:00-16:45 Uhr
16:45-17:30 Uhr

Ansprechpartnerin

Vera Weyers

Tel. 02841-440297

Anfängerschwimmen (Lehrbecken) ab 5 Jahre

Montag 16:00-17:00 Uhr
17:00-18:00 Uhr

Freitag

16:00-17:00 Uhr
17:00-18:00 Uhr

Schwimmbildung - Elementargruppen Kinder ab Seepferdchen

Montag 16:00-17:00 Uhr
17:00-18:00 Uhr
18:00-19:00 Uhr
19:00-20:00 Uhr

Michael Gemein
(für Kinder mit Gold)

Freitag

16:00-17:00 Uhr
17:00-18:00 Uhr

Schwimmbildung Erwachsene + Schwimmbildung Flüchtlinge

Montag 20:00-20:45 Uhr
20:45-21:30 Uhr
sportliches Schwimmen ab 18 Jahre (Sportabzeichen/Fit im Alter)
Montag 20:00-21:30 Uhr

Schwimmen Wettkampfbetrieb (SG Niederrhein)
Kinder/Jugendliche/Erwachsene (Masters)
Ansprechpartnerin Monika Huf Tel. 02841-36375

Wassergymnastik-Rehasport im Wasser ENNI Sportbad Rheinkamp

Aqua Fitness (Lehrbecken)
Montag 20:00-20:45 Uhr
20:45-21:30 Uhr
Ansprechpartnerin: Fabiana Wrembel Tel. 02842- 13286

Wassergymnastik (Lehrbecken)
Mittwoch 20:00-20:45 Uhr
20:45-21:30 Uhr
Ansprechpartnerin: Monika Huf Tel. 02841- 36375

Reha-Sport im Wasser
Freitag 18:00-18:45 Uhr (Vereinsgruppe)
18:45-19:30 Uhr mit Verordnung
19:30-20:15 Uhr mit Verordnung
Ansprechpartner: Dietmar Weyers Tel. 02841- 440297



Ballsportarten

Turnhalle Eick-West I oder II

Volleyball Hobby gemischt (im Sommer auch Beachvolleyball) ab 16 Jahre E-W II
Montag 18:00-20:00 Uhr
Donnerstag 19:30-22:00 Uhr
Ansprechpartner: Volker Jansen Tel. 0157-52259128

Volleyball Ligabetrieb (Mädchen/Frauen) ab 14 Jahre (U16/U18/Frauen)
Dienstag 18:00-20:30 Uhr E-W II
Donnerstag 18:00-19:30 Uhr E-W II
Freitag 17:35-19:00 Uhr Große Halle Adolfinum
Ansprechpartnerin Dmytro Vyshniakow (Dima) Tel. 0176-84164989
Volker Jansen Tel. 0157-52259128

Ballsportarten

Turnhalle Meerfeld (Regenbogenschule)

Basketball (ab 18 Jahre)
Dienstag 19:00-21:30 Uhr
Ansprechpartner: Thomas Kehl Tel. 01577-6322986

Ballsportarten

Turnhalle Bismarckstr./Ecke Römerstr. Meerbeck

Faustball (ab 16 Jahre)
Freitag 20:00-22:00 Uhr
Ansprechpartner: Ingo Lewandrowski Tel. 02841-59325
(Gerwin Kischner)
Badminton (ab 13 Jahre) (Jugendliche und junge Erwachsene)
Samstag 14:00-16:00 Uhr
Ansprechpartner: Hamza Budan Tel. 0163-3960653

Turnen-Rehasport-Zumba-Fitness Turnhalle Eick-West II

Turnen und spielen für Kinder

Montag 16:00-17:00 Uhr ab 1 1/2 Jahre mit Elternteil
17:00-18:00 Uhr 3-6 Jahre

Donnerstag 16:00-18:00 Uhr 6-10 Jahre

Ansprechpartner: Beate und Carsten Kleeberger Tel. 0176-51747546

Rehasport in der Halle mit und ohne Verordnung

Mittwoch 16:00-18:00 Uhr

Ansprechpartner Heike und Roberto Cocco Tel. 0162-7849129

Turnen-Zumba-Fitness Turnhalle Eick-West I

Zumba

Mittwoch 20:00-21:30 Uhr

Ansprechpartnerin Tina Leger Tel. 0151-21285139

Turnen-Zumba-Fitness Turnhalle Bismarckstr/Ecke Römerstr Meerbeck

Fitness und Gymnastik für Frauen

Donnerstag 20:00-21:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Fabiana Wrembel Tel. 02842-13286

Fitness-Training jedermann

Samstag 11:00-13:00 Uhr ab 16 Jahre

Ansprechpartner Heike und Roberto Cocco Tel. 0162-7849129

Turnen- Zumba-Fitness Turnhalle Regenbogenschule Meerfeld

Sport für Jedermann - Sportabzeichen

Dienstag 18:00-19:00 Uhr nach Absprache

Ansprechpartner: Ingo Lewandrowski Tel. 02841-59325

Turnen-Zumba-Fitness Fitnessraum Vereinsheim Römerstr. 790

Fitness-Programm mit Geräten

Sonntag 11:00-13:00 Uhr ab 15 Jahre

Ansprechpartner: Lüder Mörters Tel. 01578-5905959

Sportabzeichen

Sportplatz Vfl Repelen

Sportabzeichen

Donnerstag	17:30-20:00 Uhr	April-Oktober
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	nach Absprache (Turnhalle Regenbogenschule)
Ansprechpartner:	Ingo Lewandrowski	Tel. 02841-59325

Laufen-Walken-Nordicwalking

Vereinsheim FSR Römerstr.790 April-September

Sportanlage Filder Benden (MTV) Oktober-März

Montag	18:30-19:30 Uhr		
Freitag	18:30-19:30 Uhr		
Ansprechpartner	Heike Kühnen	Tel.	01516-1027273
	Ralf Baas	Tel.	0172-7222635

Langdistanz Laufen für Fortgeschrittene

Mittwoch	Start 18:30 Uhr		
Ansprechpartner:	Ralf Baas	Tel.	0172-7222635

Wellness-Walking

Donnerstag	Start 15:00 Uhr		
Ansprechpartnerin	Renate Masek	Tel.	0157-82442602

Walking-Nordicwalking für
jedermann

Montag	Sportanlagen Filder Benden		
	15:00-16:00 Uhr		
Donnerstag	15:00-16:00 Uhr		
Ansprechpartnerin	Inge Becker	Tel.	02841-44495

Laufen/Walken für Fortgeschrittene

Sonntag	Start 09:30		
Ansprechpartner	Heike Kühnen	Tel.	0151-61027273
	Renate Masek	Tel.	0157-82442602
	Ralf Baas	Tel.	0172-7222635

Termine 2024

17.02.	Mitgliederversammlung
24.02.	Sportabzeichen Verleihung
16. oder 17.03.	Basten/Backen für Kinder
07.04.	RUN-UP
19.-21.04.	Jugendfahrt Hachen
27.04.	Frühlingsfest mit Sportabzeichen-Tag
22.06.	Sommerfest
28.06.	Grillabend Lauffreff
14.09.	Bouleturnier
22.09.	Family Games und Herbstfest
05.10.	Oldienight
13.10.	Wandertag
01.11.	Arbeitstagung
09.11.	Martinsfest
29.11.	Damenabend
07.12.	Nikolausfeier
15.12.	Adventslauf

Einzug der Mitgliedsbeiträge

Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen!

Auch im nächsten Jahr wird wieder der Jahresbeitrag fällig. Wir werden den Beitrag 2024 am

Montag, den 25. März 2024

einziehen.

Die Mandatsreferenznummer ist die bekannte Mitgliedsnummer (sie steht z. B: auf dem Mitgliedsausweis und auf unsere Schreiben in der Betreffzeile.

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE31ZZZ00000412437

Wir bitten um ausreichende Kontendeckung. Bei allen nicht eingelösten SEPA-Lastschriften werden wir die uns in Rechnung gestellten Kosten weiter berechnen.

Bitte reichen Sie/reicht ihr uns neue Bank- und/oder Kontonummern bis spätestens 25.02.2024 ein, damit wir die Änderungen in unserem System einpflegen können.

Selbstverständlich stehen wir für eventuelle Rückfragen zur Verfügung.
Mit sportlichem Gruß und „Gut Nass“

Bettina Schrooten
1. Kassenwartin

Peter Ververgaert
2. Kassenwart

Impressum:

Herausgeber:

Vorstand Freie Schwimmer Rheinkamp,
Römerstraße 790, 47443 Moers

Tel: 02841/ 42018 E-Mail: fsr@fs-rheinkamp.de

Gestaltung:
47445 Moers

Werner Weyers, Fontanestraße 2 a,

E-Mail: gf@fs-rheinkamp.de

Auflage:

1000 Stück

