

# 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

### Schwimmausbildung

### ENNI Sportbad Rheinkamp

**Ansprechpartner/in**                      Monika Huf    sportl. Leitung    Tel. 02841-36375

#### Aquapädagogik (von 3 Jahren bis zum vollendeten 4. Lebensjahr)

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

#### Schwimmausbildung - Elementargruppen Kinder ab Seepferdchen

Montag                                      16:00-17:00 Uhr  
    17:00-18:00 Uhr  
    18:00-19:00 Uhr                                      Michael Gemein  
    19:00-20:00 Uhr                                      (für Kinder mit Gold)

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

#### Schwimmausbildung Erwachsene + Schwimmausbildung Flüchtlinge

Montag                                      20:00-20:45 Uhr                                      Werner Weyers                                      Tel. 0151-44621904  
    20:45-21:30 Uhr

#### sportliches Schwimmen ab 18 Jahre

#### (Sportabzeichen/Fit im Alter)

Montag                                      20:00-21:30 Uhr                                      Werner Weyers                                      Tel. 0151-44621904  
Freitag                                      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

### Wassergymnastik (Lehrbecken)

Montag 20:00-20:45 Uhr  
20:45-21:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Fabiana Wrembel

Tel. 02842-13286

### Aqua Fitness (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  
18:45-19:30 Uhr  
19:30-20:15 Uhr

Ansprechpartner: Dietmar Weyers

Reha ohne Verordnung für Vereinsmitglieder  
Reha mit Verordnung  
Reha mit Verordnung

Tel. 02841-440297

## Ballsportarten

### Volleyball Hobby gemischt (im Sommer auch Beachvolleyball) ab 16 Jahre

Montag 18:00-19:30 Uhr  
Donnerstag 20:30-22:00 Uhr

Ansprechpartner: Volker Jansen

Geschwister-Scholl TH, Römerstr. 522

Erich-Kästner-Halle, Königsbergerstr. 23

Tel. 0157-52259128

### Volleyball Frauenteam

Dienstag 18:00-19:30 Uhr  
Donnerstag 19:00-20:30 Uhr  
Freitag 17:35-19:00 Uhr

Ansprechpartner: Dmytro Vyshniakow (Dima)  
Volker Jansen

Gebrüder-Grimm Halle, Gabelsberger Str. 12

Erich-Kästner-Halle, Königsbergerstr. 23

Adolfinum Gr. Halle, Seminarstraße

Tel. 0176-84164989

Tel. 0157-52259128

### Basketball (ab 18 Jahre)

Dienstag 19:00-20:30 Uhr

Ansprechpartner: Thomas Kehl

Turnhalle Meerfeld (Regenbogenschule)

Tel. 01577-6322986

### Faustball (ab 16 Jahre)

Freitag 20:00-22:00 Uhr

Ansprechpartner: Ingo Lewandrowski  
(Gerwin Kischner)

Turnhalle Bismarckstr./Ecke Römerstr. (Meerbeck)

Tel. 02841-59325

### Badminton (ab 13 Jahre)

Samstag 14:00-16:00 Uhr

Ansprechpartner: Hamza Budan

(Jugendliche und junge Erwachsene)

Turnhalle Bismarckstr./Ecke Römerstr. (Meerbeck)

Tel. 0179-9003035



## Turnen Turnhalle Eick-West II

Montag	16:00-17:00 Uhr	ab 1 1/2 Jahre mit Elternteil	E-W II
	17:00-18:00 Uhr	3-6 Jahre	E-W II
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	3-6 Jahre	E-W II
	17:00-18:00 Uhr	6-10 Jahre	E-W II
Ansprechpartner:	Beate und Carsten Kleeberger <b>(ab 15 Uhr)</b>		Tel. 01520-4263556

<b>Rehasport in der Halle</b>	mit und ohne Verordnung		
Mittwoch	16:00-18:00 Uhr		E-W II
Ansprechpartner	Heike und Roberto Cocco		Tel. 0162-7849129

## Zumba

Mittwoch	20:00-21:30 Uhr	Turnhalle Eick-West I	
Ansprechpartnerin	Tina Leger		Tel. 0151-21285139

## Entspannung (Muskelentspannung / Dehnen)

Diensag	18:00-19:30 Uhr	Fitnessraum Vereinsheim	
Ansprechpartnerin	Sarah Ludwig		Tel. 0163/8468668

## Fitness

### Fitness und Gymnastik für Frauen

Donnerstag	20:00-21:30 Uhr	Turnhalle Bismarckstr./Ecke Römerstr. (Meerbeck)	
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

## Sportabzeichen Turnhalle Meerfeld (Regenbogenschule) / Sportplatz VfI Repelen

### Sportabzeichen

Donnerstag	17:30-20:00 Uhr	April-Oktober	
		<a href="https://www.fs-rheinkamp.de/images/Termine_Sportabzeichen.jpeg">Termine: https://www.fs-rheinkamp.de/images/Termine_Sportabzeichen.jpeg</a>	
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

Sportanlagen Filder Benden

Montag 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