

# 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

<b>Ansprechpartner/in</b>	Monika Huf Werner Weyers Dietmar Weyers	sportl. Leitung Lehrbecken Elementargruppen	Tel. 02841-36375 Tel. 0151-44621904 Tel. 02841-440297
---------------------------	---	---	---

### 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 19:00-20:00 Uhr	Michael Gemein (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 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 <span style="float: right;">Tel. 02841-36375</span>



## 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	Reha ohne Verordnung für Vereinsmitglieder Reha mit Verordnung Reha mit Verordnung
Ansprechpartner:	Dietmar Weyers	Tel. 02841-440297

## Ballsportarten

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

Montag	18:00-20:00 Uhr (noch nicht bestätigt)	Turnhalle Eick-West II	E-W II
Donnerstag	19:30-22:00 Uhr (noch nicht bestätigt)		
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
Ansprechpartner	Dmytro Vyshniakow (Dima) Volker Jansen	Tel. 0176-84164989 Tel. 0157-52259128	

### Basketball (ab 18 Jahre)

Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Turnhalle Meerfeld (Regenbogenschule)	
Ansprechpartner:	Thomas Kehl	Tel. 01577-6322986	

### Faustball (ab 16 Jahre)

Freitag	20:00-22:00 Uhr	Turnhalle Bismarckstr./Ecke Römerstr. (Meerbeck)	
Ansprechpartner:	Ingo Lewandrowski (Gerwin Kischner)	Tel. 02841-59325	

### Badminton (ab 13 Jahre) (Jugendliche und junge Erwachsene)

Samstag	14:00-16:00 Uhr	Turnhalle Bismarckstr./Ecke Römerstr. (Meerbeck)	
Ansprechpartner:	Hamza Budan	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	6-10 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

## Fitness (Kraft) n.n.

<b>Fitness-Programm mit Geräten</b>		Fitnessraum Vereinsheim	
Sonntag	11:00-13:00 Uhr	ab 15 Jahre	
Ansprechpartner:			Tel. n.n.

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

<b>Sportabzeichen</b>			
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

Ralf Baas

Tel. 01516-1027273

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 15:00-16:00 Uhr

Donnerstag 15:00-16:00 Uhr

Ansprechpartnerin Inge Becker

Sportanlagen Filder Benden

Tel. 02841-44495

### Laufen/Walken für Fortgeschrittene

Sonntag Start 09:30

Ansprechpartner Heike Kühnen

Renate Masek

Ralf Baas

Tel. 0151-61027273

Tel. 0157-82442602

Tel. 0172-7222635