

Kinderturnen

Dienstags 16.00 - 17.00 Uhr Übungsleiterin: 17.00 - 18.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Jungen u. Mädchen 3-4 Jahre Angela Schnitzler Mädchen 5-8 Jahre Angela Schnitzler
Mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Eltern-Kind-Bewegungsgruppe I Eltern-Kind-Bewegungsgruppe Sabine Brüss
Donnerstags 16.00 - 18.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Jungenturnen 4-8 Jahre Angela Schnitzler
Freitags 16.00 – 17.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Eltern-Kind-Bewegungsgruppe Zeinab Zeineddine

Trampolin

Montags 18.00 – 20.15 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle – ab 8 Jahre Aufbaugruppe - Fortgeschrittene Lara Weber
Dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle – ab 8 Jahre Basisgruppe - Anfänger Lara Weber
Freitags 17.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in:	Sporthalle – ab 6 Jahre Spiel- und Spaßgruppe - Anfänger Lara Weber / Saraa Feiter

Anmeldung bei den Trainern für alle Gruppen!

Frisbee

Donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in	während der Sommermonate auf den Plätzen neben der Sporthalle Julien Bardin
Freitags 20.30 – 22.00 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle Julien Bardin

Leichtathletik, Sportabzeichen

April – Oktober	Bezirkssportanlage
Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Sportabzeichen Sportabzeichenabnahme Daniel Purrio, Dries Radeur Heinz Lenzen, Yvonne Klaaßen
	sportabzeichen@tv-rheindahlen.de
Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Leichtathletik Leichtathletik-Zwerge 3,5–5 Jahre Andre Klaaßen
Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr	Kinder 6-9 Jahre Kinder & Jugendliche 10-18 Jahre
Freitags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Kinder & Jugendliche 6-18 Jahre Daniela Rath
Oktober - April:	Leichtathletik
Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Leichtathletik-Zwerge 3,5-5 Jahre Andre Klaaßen
Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr	Sporthalle Kinder 6-9 Jahre
Dienstags 19:00 – 20.00 Uhr	Kinder & Jugendliche 10-18 Jahre
Freitags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Halle III Kinder & Jugendliche 6-18 Jahre Daniela Rath

Walking / Nordic-Walking

Montags 18.00 – 19.00 Uhr	Treffpunkt: Sporthalle außen April-September Nordic-Walking
Jeden 2. Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr	Walking / Nordic-Walking
Freitags 10.15 – 11.15 Uhr	Walking / Nordic-Walking
Übungsleiter*in	Einsteiger u. Fortgeschrittene Kerstin Girthen-Thiele

Tai-Chi / Qi Gong

Mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr 11.00 – 12.00 Uhr Übungsleiter*in	TVR-Haus Qi Gong Tai-Chi Qi Gong / Schwertform Dagmar Heinen
Freitags 18.30 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum / Sommermonate im TVR Garten Qi Gong und Tai-Chi Tai-Chi / Schwertform Dagmar und Michael Heinen

Yoga / Hatha-Yoga

Montags 17.30 – 18.30 Uhr Übungsleiter*in	TVR-Haus Yoga Ursula Göbel
--	---

Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich

Donnerstags 9.30 – 10.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr Übungsleiter*in	TVR-Haus Hatha-Yoga Hatha-Yoga Renate Kohlen
--	--

Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich

Gymnastik

Montags 10.30 – 11.30 Uhr Übungsleiter*in 16.00 – 17.00 Uhr Übungsleiter*in	TVR-Haus Hockergymnastik Ursula Göbel Gymnastik Frauen Ursula Göbel
Mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Gymnastik Frauen Renate Kohlen
Mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Cal-Gym Ellen Smeelings
Mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr Übungsleiter*in	

Schwimmen (Kinder, Jugendliche)

Ansprechpartner Bronze/Silber/Gold: Daniel Krippner

Anfragen Seepferdchen und Eltern-Kind:

Geschäftsstelle (mail@tv-rheindahlen.de)

Montags Hallenbad Rheindahlen

16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind Wassergewöhnung
16.00 – 17.00 Uhr Gruppe Bronze/Silber/Gold
17.00 – 18.00 Uhr Seepferdchen
17.00 – 18.00 Uhr Gruppe Bronze/Silber

Freitags Hallenbad Rheindahlen

19.00 – 20.00 Uhr Seepferdchen
19.00 – 20.00 Uhr Gruppe Bronze/Silber/Gold

Freizeitschwimmen (Erwachsene)

Ansprechpartner:

Dienstags Hallenbad Rheindahlen

20.30 – 21.30 Uhr Freizeitschwimmen (ab 15 Jahre)

Wettkampfschwimmen

Ansprechpartner

Ingo Christel, Stefanie Mohren, Daniel Krippner

Dienstags Hallenbad Rheindahlen

19.00 – 20.30 Uhr Wettkampfgruppe I/II
20.30 – 21.30 Uhr Masters

Freitags Hallenbad Rheindahlen

19.00 – 20.00 Uhr Wettkampfmannschaft II/Starter
20.00 – 21.15 Uhr Wettkampfmannschaft I/Masters

Alle Gruppen und Mannschaften Schwimmen:

Einlass ist jeweils 10-15min vor Beginn am Seiteneingang.

Aqua- und Wassergymnastik

Dienstags Hallenbad Rheindahlen

19.30 – 20.15 Uhr Wassergymnastik I
20.15 – 21.00 Uhr Wassergymnastik II
Übungsleiterin*in Kathrin Doh

Freitags Hallenbad Rheindahlen

20.15 – 21.00 Uhr Wassergymnastik /
Übungsleiterin*in findet z.Zt. nicht statt

Freizeitsport

Mittwochs

20.00-22.00 Uhr Sporthalle I-III
Übungsleiter: Ballspiele Männer ab 30 J.
Alexander Malidzan

Badminton

Montags

19.00 - 21.00 Uhr Sporthalle II u. III
Übungsleiter*in Freies Spiel

Freitags

19.00 - 20.30 Uhr Sporthalle I-III
Übungsleiter*in Vera Stevens
Freies Spiel Gruppe I

Volleyball

Mittwochs

20.00 – 22.00 Uhr Sporthalle III
Übungsleiter*in Mixed

Vera Stevens

Fitness & Gesundheit

Montags

19.30 – 20.30 Uhr Gymnastikraum
20.30 – 21.30 Uhr Übungsleiter*in

Gymnastikraum

Donnerstags

18.00 – 19.00 Uhr Gymnastikraum
Übungsleiter*in Cross Flex-Fitness/Mobility

Cross Flex-Fitness/Mobility

Britta Eßer

19.00 – 20.30 Uhr

Übungsleiter*in



Sportprogramm

gültig ab 09. Januar 2026

Turnverein Rheindahlen 1883 e.V. Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

Der TVR ist der älteste und mit ca. 1.300 Mitgliedern der größte Sportverein in unserem Stadtteil. Er ist kein Verein der einzige Wettkampf- oder Leistungssport betreibt, sondern er hat sich mit der Zeit in erster Linie zu einem Freizeit- und Breitensportverein gewandelt. Dieses Faltblatt gibt jedem, der Interesse hat, einen Überblick über unser Sportprogramm.

Sporthalle I, II, Gymnastikraum: Geusenstr. 29

Bezirkssportanlage: Mennrath Str. 37

Hallenbad Rheindahlen: Geusenstr. 33

TVR-Haus: Max-Reger-Str. 55

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Max-Reger-Str. 55

Dienstags 16.00 - 18.00 Uhr

Freitags 18.00 - 20.00 Uhr

Telefon: 0 21 61 - 57 12 13

E-Mail: mail@tv-rheindahlen.de

Homepage: www.tv-rheindahlen.de