

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

Gymnastik

Montags 10.30 - 11.30 Uhr Übungsleiterin*in 16.00 - 17.00 Uhr Übungsleiterin*in	TVR-Haus Hockergymnastik Ursula Göbel Gymnastik Frauen Ursula Göbel
Montags 18.30 - 19.30 Uhr Übungsleiterin*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

H:\Steffi\TVR-Zeitung\Sportprogramm\2026-01-09_TV_R_Sportprogramm.docx

Freizeitsport

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

Badminton

Montags	Sporthalle II u. III
19.00 - 21.00 Uhr	Freies Spiel
Übungsleiter*in	Vera Stevens
Freitags	Sporthalle I-III
19.00 - 20.30 Uhr	Freies Spiel Gruppe I
Übungsleiter*in	Julien Bardin

Volleyball

Mittwochs	Sporthalle III
20.00 – 22.00 Uhr	Mixed
Übungsleiter*in	Vera Stevens

Fitness & Gesundheit

Montags	Gymnastikraum
19.30 – 20.30 Uhr	
20.30 – 21.30 Uhr	
Übungsleiter*in	
Donnerstags	Gymnastikraum
18.00 – 19.00 Uhr	Cross Flex-Fitness/Mobility
Übungsleiter*in	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 einzig 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: Menrather Str. 37
Hallenbad Rheindahlen: Geusenstr. 33
TVR-Haus: Max-Reger-Str. 55

Öffnungsz. der Geschäftsst.: 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