

## Kinderturnen

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

## Trampolin

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

Anmeldung bei den Trainern für alle Gruppen!

## Frisbee

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

## Leichtathletik, Sportabzeichen

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

## Walking / Nordic-Walking

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

## Tai-Chi / Qi Gong

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

## Yoga / Hatha-Yoga

<b>Montags</b> 17.30 – 18.30 Uhr Übungsleiter*in	<b>TVR-Haus</b> Yoga Ursula Göbel
<b>Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich</b>	
<b>Donnerstags</b> 9.30 – 10.30 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr Übungsleiter*in	<b>TVR-Haus</b> Hatha-Yoga Hatha-Yoga Renate Kohlen
<b>Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich</b>	

## Gymnastik

<b>Montags</b> 10.30 – 11.30 Uhr Übungsleiter*in	<b>TVR-Haus</b> Hockergymnastik Ursula Göbel
<b>Montags</b> 18.30 - 19.30 Uhr Übungsleiter*in	<b>Gymnastikraum</b> Gymnastik Frauen Renate Kohlen
<b>Mittwochs</b> 18.00 - 19.00 Uhr Übungsleiter*in	<b>Gymnastikraum</b> Cal-Gym Ellen Smeelings
<b>Mittwochs</b> 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](mailto: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

Gymnastikraum

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](mailto:mail@tv-rheindahlen.de)

Homepage: [www.tv-rheindahlen.de](http://www.tv-rheindahlen.de)