

Kinderturnen

Dienstags 16.00 - 17.00 Uhr Übungsleiterin 17.00 - 18.00 Uhr Übungsleiterin	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 Übungsleiterin	Gymnastikraum Eltern-Kind-Bewegungsgruppe Eltern-Kind-Bewegungsgruppe Sabine Brüss
Donnerstags 16.00 - 18.00 Uhr Übungsleiterin	Gymnastikraum Jungenturnen 4-8 Jahre Angela Schnitzler
Freitags 16.00 - 17.00 Uhr Übungsleiterin	Gymnastikraum Eltern-Kind-Bewegungsgruppe Zeinab Zeineddine

Trampolin

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

Anmeldung bei den Trainern für alle Gruppen unter
Trampolin-tv-rheindahlen@web.de

Frisbee

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

C:\Users\steff\Downloads\2026-01-09_TVR_Sportprogramm.docx

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 Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr Freitags 18.00 - 19.00 Uhr Übungsleiterin	Leichtathletik Leichtathletik-Zwerg 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	Leichtathletik Gymnastikraum Leichtathletik-Zwerg 3,5-5 Jahre Andre Klaaßen
Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr Dienstags 19:00 - 20.00 Uhr Freitags 18.00 - 19.00 Uhr Übungsleiterin	Sporthalle Kinder 6-9 Jahre Kinder & Jugendliche 10-18 Jahre Halle III Kinder & Jugendliche 6-18 Jahre Daniela Rath

Walking / Nordic-Walking

Montags 10.15 - 11.15 Uhr Montags 18.00 - 19.00 Uhr	Treffpunkt: Sporthalle außen Okt.-März Walking / Nordic-Walking April – September Walking / Nordic-Walking
Freitags 10.15 - 11.15 Uhr Übungsleiterin	Walking / Nordic-Walking 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 Übungsleiterin	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 Übungsleiterin	TVR-Haus Yoga Ursula Göbel
Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich	
Donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr 17.30 - 18.30 Uhr Übungsleiterin	TVR-Haus Hatha-Yoga Hatha-Yoga Renate Kohlen
Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich	

Gymnastik

Montags 10.30 - 11.30 Uhr Übungsleiterin 16.00 - 17.00 Uhr Übungsleiterin	TVR-Haus Hockergymnastik Ursula Göbel Gymnastik Frauen Ursula Göbel
Montags 18.30 - 19.30 Uhr Übungsleiterin	Gymnastikraum Gymnastik Frauen Renate Kohlen
Mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr Übungsleiterin	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 16.00 – 17.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr	Hallenbad Rheindahlen Eltern-Kind Wassergewöhnung Gruppe Bronze/Silber/Gold Seepferdchen Gruppe Bronze/Silber
--	--

Freitags 19.00 – 20.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Hallenbad Rheindahlen Seepferdchen Gruppe Bronze/Silber/Gold
---	---

Freizeitschwimmen (Erwachsene)

Ansprechpartner: Daniel Krippner

Dienstags 20.30 – 21.30 Uhr	Hallenbad Rheindahlen Freizeitschwimmen (ab 15 Jahre)
---------------------------------------	---

Wettkampfschwimmen

Ansprechpartner:
Ingo Christel, Stefanie Mohren, Daniel Krippner

Dienstags 19.00 – 20.30 Uhr 20.30 – 21.30 Uhr	Hallenbad Rheindahlen Wettkampfgruppe I/II Masters
--	---

Freitags 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.15 Uhr	Hallenbad Rheindahlen Wettkampfmannschaft II/Starter Wettkampfmannschaft I/Masters
---	---

Alle Gruppen und Mannschaften Schwimmen:
Einlass ist jeweils 10-15min vor Beginn am Seiteneingang.

Aqua- und Wassergymnastik

Dienstags 19.30 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.00 Uhr Übungsleiterin	Hallenbad Rheindahlen Wassergymnastik I Wassergymnastik II Kathrin Doh
--	--

Freitags 20.15 – 21.00 Uhr Übungsleiter*in	Hallenbad Rheindahlen Wassergymnastik / Yang Zhang / Lucy Müller
---	---

C:\Users\steff\Downloads\2026-01-09_TV_R_Sportprogramm.docx

Freizeitsport

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

Badminton

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

Volleyball

Mittwochs 20.00 – 22.00 Uhr Übungsleiterin	Sporthalle III Mixed Vera Stevens
---	--

Fitness & Gesundheit

Montags 19.30 – 20.30 Uhr 20.30 – 21.30 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum
Donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiterin	Gymnastikraum Cross Flex-Fitness/Mobility Britta Eßer
19.00 – 20.30 Uhr Übungsleiter*in	



Sportprogramm

gültig ab 15. März 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