

Kinderturnen

Montags 17.30 – 19.00 Uhr Freitags 17.00 – 18.30 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle Basisgruppe II Kunstturnen f.Mädchen ab 6J. Gymnastraum Basisgruppe I Kunstturnen f. Mädchen ab 6 J. LarissaGrevenstück/LaraWeber
Dienstags 16.00 - 17.00 Uhr Übungsleiterin: 17.00 - 18.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Jungen u. Mädchen 3 Jahre Angela Schnitzler Mädchen 4 - 5 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 / Lisa Meer
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 Lisa Meer

Trampolin

Montags 17.30 – 20.30 Uhr Übungsleiter*in Anmeldung bei den Trainern	Sporthalle Fortgeschrittene. Larissa.Grevenstück,/ L. Weber
Dienstags 18.00 - 20.00 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle Anfänger. L. Grevenstück / Lara Weber
Freitags 17.00–19.00 Uhr Übungsleiter*in:	Sporthalle Mini u. Maxi - Trampolin Spiel und Spaß L. Grevenstück / L.Weber S.Feiter

Leichtathletik, Sportabzeichen, Lauftreff

April – Oktober Dienstags 18.00 - 19.30 Uhr Übungsleiter*in	Bezirkssportanlage Sportabzeichenabnahme D.Rath/ H.Lenzen/ Y. Klaaßen
Oktober - April: Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in	Leichtathletik Gymnastikraum Leichtathl.-Zwerge 3,5 – 5 Jah. A. Klaaßen
Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Dienstags 19.00 – 20.00 Uhr Freitags 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*innen	Sporthalle Mädchen und Jungen 6-10J Kd. u. Jugendl. 11-18 Jahre Halle III Kd. u. Jugendl. 6-10 Jahre Kd. u. Jugendl. 11-18 Jahre Birgit Mäurer / Daniela Rath
April – Oktober: Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr Freitags 18.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*innen	Bezirkssportanlage: Leichtathl.-Zwerge 3,5 – 5 Jah. A. Klaaßen Kinder 6-10 Jahre Kd. u. Jugendl. 11-18 Jahre Kd. u. Jugendl. 6-18 Jahre Mäurer B./ Mäurer J/ Daniela Rath

Walking / Nordic-Walking

Montags 18.00 – 19.00.Uhr	Treffpunkt: Sporthalle außen April – Sept. Walking/Nordic-Walking Einsteiger u. Fortgeschrittene Okt. – März Einsteiger u. Fortgeschrittene Walking/Nordic-Walking Einsteiger u. Fortgeschrittene Walking/Nordic-Walking Einsteiger u. Fortgeschrittene D.Heinen/ K.Girthen-Thiele
17.00 – 18.00 Uhr Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr Freitags 17.00 – 18.00 Uhr Übungsleiter*innen	

Tai - Chi

Mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr Übungsleiter*in	TVR-Haus Qi Gong Tai Chi Dagmar Heinen
Freitags 18.30 - 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Qi Gong u.Tai Chi Tai Chi / Waffenform 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	Gymnastikraum Pilates Ariane Regulski

Schwimmen

Montags 16.00 – 17.00 Uhr Übungsleiter*in	Hallenbad Rheindahlen Eltern – Kind – Schwimmen Daniela Spinnen
17.00 – 18.00 Uhr: Übungsleiter*in 17.00 - 18.00 Uhr Übungsleiter*in:	Seepferdchen Anna Boeken Gruppe Bronze / Silber / Gold Merle Krippner
Dienstags 19.00 – 20.30 Uhr Übungsleiter*in:	Hallenbad Rheindahlen Wettkampfgruppe I+II Daniel Krippner Steffi Mohren
Freitags 19.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in 19.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in: 19.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in: 19.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in 19.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in 19.00 – 21.15 Uhr Übungsleiter*in	Hallenbad Rheindahlen Seepferdchen Anna Boeken Gruppe Silber Merle Krippner Gruppe Gold Merle Jansen Gruppe Bronze Lena Krippner Wettkampfmannschaft Starter Julia Kremer Wettkampfmannschaft II Steffi Mohren
20.00 – 21.15. Uhr Übungsleiter*in	Wettkampfmannschaft I Ingo Christel

Freizeitschwimmen

Dienstags 20.00 – 21.00 Uhr Übungsleiter*in 20.30 – 21.30 Uhr Übungsleiter*in	Hallenbad Rheindahlen Masters / Sportschwimmen Klaus Ziemes Freizeitschwimmen Klaus Ziemes
--	---

Aqua- und Wassergymnastik

Dienstags 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr Übungsleiterin*in	Hallenbad Rheindahlen Wassergymnastik I Wassergymnastik II Susanne Erke
Freitags 20.00 – 21.00 Uhr Übungsleiterin*in	Hallenbad Rheindahlen Wassergymnastik Tanja Lu

Freizeitsport

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

Badminton

Montags 20.00 - 22.00 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle II u. III Freies Spiel Vera Stevens
Freitags 20.00 - 21.00 Uhr 21.00 - 22.00 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle I-III Gruppe I Gruppe II Maximilian Förster

Fitness & Gesundhe

Montags 19.30 – 20.30 Uhr 20.30 – 21.30 Uhr Übungsleiter*in	Gymnastikraum Step f. Frauen u. Männer Fitness für Männer Hon Hao Lu
Donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr Übungsleiter*in 19.00 – 20.30 Übungsleiter*in	Gymnastikraum Cross Flex- Fitness/Mobility Britta Eßer Rücken Fit Ariane Regulski

Taekwondo

Montags 18.00 – 20.00 Uhr Übungsleiter*in	Sporthalle Taekwondo Erw. u. Kd. ab 8 Jahre Jürgen Baumeister
--	---

Volleyball

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



Sportprogramm

gültig ab 01. März 2024

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 Falblatt gibt jedem, der Interesse hat, einen Überblick über unser Sportprogramm.

Sporthalle I, II, Gymnastikraum: Geusenstr. 29

Bezirkssportanlage: Menrather Str.

Hallenbad Rheindahlen: Geusenstr.

TVR-Haus: Max-Reger-Str. 55

Öffnungsz. der Geschäftsst.: Max-Reger-Str. 55

Dienstags 16.00 - 18.00 Uhr

Mittwochs 9.00 - 11.00 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