

Angebote für Erwachsene

Aquaball
Freitag 18.00-19.30 Uhr -D. Hüsken 02304 201582 Lehrschwimmbecken

Aquafitness
Montag 18.45-19.30 Uhr -K. Thielmann 02304 14332 Lehrschwimmbecken
Montag 19.30-20.15 Uhr -R. Schweinoch 02304 750053 Lehrschwimmbecken
Montag 20.15-21.00 Uhr -R. Schweinoch 02304 750053 Lehrschwimmbecken
Mittwoch 18.45-19.30 Uhr -G. Apelt-Zierhold 02304 78243 Lehrschwimmbecken
Mittwoch 19.30-20.15 Uhr -G. Apelt-Zierhold 02304 78243 Lehrschwimmbecken

Aquafitness-Kurse (gebührenpflichtig, Anmeldung erforderlich)
Dienstag 20.00-20.45 Uhr -G. Apelt-Zierhold 02304 78243 Lehrschwimmbecken
Freitag 19.30-20.15 Uhr -K. Thielmann 02304 14332 Lehrschwimmbecken
Freitag 20.15-21.00 Uhr -N. Schramm 02304 14756 Lehrschwimmbecken
Sonntag * 20.00-21.00 Uhr -C. Fell 02304 331771 Lehrschwimmbecken

Freies Schwimmen, Trimmischwimmen und Sportzeichenabnahme
Mittwoch 20.15-21.00 Uhr -W. Schulte 02304 86746 Lehrschwimmbecken

Nordic Walking
Montag um 10.30 Uhr -S. Mexner 02304 72129 ab Ehrenmal
Freitag um 10.30 Uhr -K. Thielmann 02304 14332 ab Ehrenmal

Rückenschule und Wirkungsgymnastik in der Halle
Montag * 9.00-10.00 Uhr -E. Steinke 02304 74539 Ev. Gemeindehaus, Auf dem Hilf
Montag * 10.00-11.00 Uhr -E. Steinke 02304 74539 Ev. Gemeindehaus, Auf dem Hilf
Mittwoch* 18.45-19.45 Uhr -G. Mexner 02304 750692 Turnhalle, Am Derkmannsstück
Mittwoch* 19.45-20.45 Uhr -G. Mexner 02304 750692 Turnhalle, Am Derkmannsstück

Sport in der Krebsnachsorge (Anmeldung erforderlich)
Donnerstag 14.30-15.30 Uhr -E. Steinke * 02304 74539 Lehrschwimmbecken

Triathlon
Dienstag 16.00-17.00 Uhr -P. Schubert 02304 72368 Stadtbad Schwerte
Donnerstag 19.00-20.30 Uhr -P. Schubert 02304 72368 Stadtbad Schwerte

Wassergymnastik – Fit ab 50
Mittwoch 15.00-16.00 Uhr -B. Brocke 02304 72277 Lehrschwimmbecken

Pilates-Kurse (Anmeldung erforderlich)
Sonntag 18.00-19.00 Uhr -K. Timmermann 0175/7364746 Turnhalle, Am Derkmannsstück
Sonntag 19.00-20.00 Uhr -K. Timmermann 0175/7364746 Turnhalle, Am Derkmannsstück

*Die mit * gezeichneten Übungsstunden können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

*Stand: Mai 2010

Bei der Fülle der Angebote sind Zeitenänderungen möglich, bitte eventuell telefonisch nachfragen

Übungsangebote der Schwimmabteilung



Ansprechpartner

Vorsitzender des Vorstands, Aquaball, Presse	Hüsken, Dirk	Tel.: 02304 201582
Stellvertretender Vorsitzender, Nordic Walking	Thielmann, Klaus	Tel.: 02304 14332
1. Geschäftsführerin	Hamacher, Doris	Tel.: 02304 73061
2. Geschäftsführerin	Schramm, Natalia	Tel.: 02304 14756
Übungsleiterkoordination		
Kassiererin	Hüsken, Carmen	Tel.: 02304 201582
Jugendwart	Huber, Patric	Tel.: 0163 6996593
Breitensport	Eberhardt, Angelika	Tel.: 0171 1449029
Schwimmausbildung	Mexner, Siegrid	Tel.: 02304 72129
Wettkampf	Jesering, Thomas	Tel.: 02304 78783
Wettkampf-Nachwuchs	Blömer, Johannes	Tel.: 02304 74013
Triathlon	Schubert, Peter	Tel.: 02304 72368
Motopädie	Geilenberg-Arnold, Heike	Tel.: 02304 15801
(mit Kurs: „Schwer mobil“)		
Rückenschule	Mexner, Gerald, Manualthera.	Tel.: 02304 750692
Internetbeauftragter	Benninghoff, Sascha	Tel.: 0163 7296844
Kurs: Krebs in der Nachsorge	Steinke, Elisabeth	Tel.: 02304 74539
Kurs: Pilates	Timmermann, Kirsten	Tel.: 0175 7364746

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.-Fr. 8.30-10.30 Uhr
Do. 17.30-19.30 Uhr
Tel.: 02304 74666
Email: sge.schwimmen@yahoo.de
www.sge-ergste-schwimmen.de

LSB:

Am Derkmannsstück 29
58239 Schwerte

Angebote für Kinder und



Schwimmausbildung

Eltern-Kind-Schwimmen (ab 2 Jahren) Kurs, gebührenpflichtig

Mittwoch 17.00 - 17.45 Uhr B.Brocke 02304 72277

Wassergewöhnung (3-5 Jahre), Wassertiefe: 0,60m

Freitag 17.15 - 18.00 Uhr E.Gerling 023042558722

Wassergewöhnung (ab ca. 4 Jahren, Wassertiefe 0,90 m)

Montag 15.00 - 15.45 Uhr R.Michel 02304

Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr J.Giebener/M.Delgado 0230463272

Dienstag 16.30 - 17.15 Uhr J.Giebener/M.Delgado 0230463272

Erstschwimmerausbildung (ab ca. 4 Jahren, Wassertiefe 0,90 m)

Montag 15.00 - 15.45 Uhr S. Mexner 02304 72129

Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr S. Mexner 02304 72129

Dienstag 16.30 - 17.15 Uhr S. Mexner 02304 72129

Freitag 16.30 - 17.15 Uhr E.Gerling 023042558722

Halbschwimmerausbildung (ab Pinguin)

Montag 15.45 - 16.30 Uhr S. Mexner 02304 72129

Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr H. Geilenberg-Arnhold 02304 15801

Dienstag 17.15 - 18.00 Uhr S. Mexner 02304 72129

Übungsstunde Bronze/Silber

Montag 16.30 - 17.15 Uhr P. Huber 02304 78190

Montag 17.15 - 18.00 Uhr P. Huber 02304 78190

Montag 18.00 - 18.45 Uhr K. Thielmann 02304 14332

Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr M.Blömer/K.Thielmann 02348902927

Übungsstunde Gold und Jugendstunde

Mittwoch 17.45 - 18.45 Uhr K. Thielmann 02304 14332

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

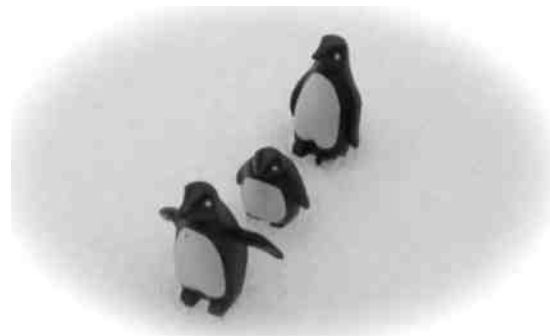
Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Lehrschwimmbecken

Stadtbad

Lehrschwimmbecken



Trainingszeiten für die Wettkampfschwimmer

Montag	16.30-18.30 Uhr	Th.Jesering	02304 78783	Stadtbad/Elsebad
Donnerstag	16.00-18.00 Uhr	Th.Jesering	02304 78783	Stadtbad/Elsebad
Freitag	18.30-20.00 Uhr	Th.Jesering	0230478783	Stadtbad/Elsebad

Trainingszeit für den Wettkampfnachwuchs (ab Bronze)

Dienstag	16.30-18.30 Uhr	J.Blömer	0230474013	Stadtbad
Mittwoch	14.30-16.00 Uhr	J.Blömer	0230474013	Stadtbad
Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	M.Blömer	02348902927	Stadtbad
Freitag	17.00-18.30 Uhr	J.Blömer	0230474013	Stadtbad

en

Motopädie-Kurse und Kurs „Schwer mobil“

Anmeldung bei H. Geilenberg-Arnhold erforderlich, Tel.: 02304 15801

Montag	14.00-15.00 Uhr	Lehrschwimmbecken
Montag	15.00-16.00 Uhr	Turnhalle, Am Derkmannsstück
Mittwoch	15.00-16.00 Uhr	Turnhalle, Am Derkmannsstück
Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	Turnhalle, Am Derkmannsstück
Freitag	14.00-15.00 Uhr	Lehrschwimmbecken
Samstag	09.00-10.30 Uhr	Lehrschwimmbecken



Aquaball

Freitag	18.00-19.30 Uhr	D. Hüsken	02304 201582	Lehrschwimmbecken
Samstag	10.30-12.00 Uhr	D. Hüsken	02304 201582	Lehrschwimmbecken

