

# 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 -U. Blase 02304 43410 Lehrschwimmbecken  
 Montag 20.15-21.00 Uhr -U. Blase 02304 43410 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 18.45-19.30Uhr -Walter Zembritzki 01759543615 Lehrschwimmbecken  
 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 0176 64984047Lehrschwimmbecken  
 Samstag 09.00-10.00 Uhr -Walter Zembritzki 01759543615 Lehrschwimmbecken  
 Samstag 10.00-11.00 Uhr -Walter Zembritzki 01759543615 Lehrschwimmbecken  
 Sonntag 20.00-21.00 Uhr -N. Schramm 0176 64984047Lehrschwimmbecken

## Freies Schwimmen, Trimm Schwimmen 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 -S. Mexner 02304 72129 ab Ehrenmal

## Rückenschule und Wirkungsgymnastik in der Halle

Montag \* 09.00-10.00 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 - 02304 Turnhalle, Am Derkmannsstück  
 Mittwoch 19.45-20.45 Uhr - 02304 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 -J. Tönnies 02304 254707 Stadtbad Schwerte  
 Donnerstag 19.00-20.30 Uhr -J. Tönnies 02304 254707 Stadtbad Schwerte

## Wassergymnastik – Fit ab 50

Mittwoch 16.00-17.00 Uhr -K. Thielmann 02304 14332 Lehrschwimmbecken

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

\*Stand: Oktober 2011

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

# Übungsangebote der Schwimmabteilung

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.-Fr. 8.30-10.30 Uhr

Do. 17.30-19.30 Uhr

Tel.: 02304 74666

Email: [schwimmen@sge-ergste.de](mailto:schwimmen@sge-ergste.de)

[www.sge-ergste-schwimmen.de](http://www.sge-ergste-schwimmen.de)

## LSB:

Am Derkmannsstück 29

58239 Schwerte



## Ansprechpartner

Vorsitzender des Vorstands, Aquaball, Presse	Hüsken, Dirk	Tel.: 02304 201582
Stellvertretender Vorsitzender, 1. Geschäftsführerin 2. Geschäftsführerin Übungsleiterkoordination	Thielmann, Klaus Hamacher, Doris Schramm, Natalia	Tel.: 02304 14332 Tel.: 02304 73061 Tel.: 0176 64984047
Kassiererin	Hüsken, Carmen	Tel.: 02304 201582
Jugendwart	Wallbaum, Jörg	Tel.: 0170 5241574
Breitensport	Eberhardt, Angelika	Tel.: 0171 1449029
Schwimmausbildung + Nordic-Walking	Mexner, Siegrid	Tel.: 02304 72129
Wettkampf	Blömer, Johannes	Tel.: 02304 74013
Wettkampf-Nachwuchs	Blömer, Marit	Tel.: 0176 78486620
Triathlon	Jessica Tönnies	Tel.: 02304 254707
Motopädie (mit Kurs: „Schwer mobil“)	Geilenberg-Arnold, Heike	Tel.: 02304 15801
Rückenschule	.	Tel.:
Internetbeauftragter	Benninghoff, Sascha	Tel.: 0163 7296844
Kurs: Krebs in der Nachsorge	Steinke, Elisabeth	Tel.: 02304 74539

# Angebote für Kinder und

## Schwimmausbildung

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

Mittwoch 17.00-17.45 Uhr K.Thielmann 02304 14332 Lehrschwimmbecken



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

Freitag 17.15 - 18.00 Uhr E.Gerling 02304 2558722 Lehrschwimmbecken

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

Montag 15.00-15.45 Uhr R.Michel 02304 25747 Lehrschwimmbecken

Dienstag 15.45-16.30 Uhr K.Hüsken/M.Delgado 02304 20158 Lehrschwimmbecken

Dienstag 16.30-17.15 Uhr K.Hüsken/M.Delgado 02304 201582 Lehrschwimmbecken

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

Montag 15.00-15.45 Uhr S. Mexner 02304 72129 Lehrschwimmbecken

Dienstag 15.45-16.30 Uhr S. Mexner 02304 72129 Lehrschwimmbecken

Dienstag 16.30-17.15 Uhr S. Mexner 02304 72129 Lehrschwimmbecken

Freitag 16.30-17.15 Uhr E. Gerling 02304 2558722 Lehrschwimmbecken

### Halbschwimmerausbildung (ab Pinguin)

Montag 15.45-16.30 Uhr S. Mexner 02304 72129 Lehrschwimmbecken

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

Dienstag 17.15-18.00 Uhr S. Mexner 02304 72129 Lehrschwimmbecken

### Übungsstunde Bronze/Silber

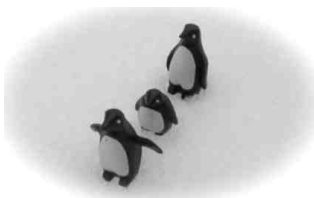
Montag 16.30-17.15 Uhr R. Michel 02304 257475 Lehrschwimmbecken

Montag 17.15-18.00 Uhr R. Michel 02304 257475 Lehrschwimmbecken

Donnerstag 15.00-16.00 Uhr A.Detambel 02304 898184 Stadtbad

### Übungsstunde Gold und Jugendstunde

Mittwoch 17.45 - 18.45 Uhr K. Thielmann 02304 14332 Lehrschwimmbecken



## Trainingszeiten für die Wettkampfschwimmer

Montag	16.30-18.00 Uhr	J. Blömer	02304 74013	Stadtbad
Dienstag	16.30-18.00 Uhr	J.Blömer	02304 74013	Stadtbad
Mittwoch	15.00 -16.30 Uhr	J.Blömer	02304 74013	Stadtbad
Donnerstag	16.00-18.00 Uhr	J. Blömer	02304 74013	Stadtbad
Freitag	16.30-19.30 Uhr	J. Blömer	02304 74013	Stadtbad

## Trainingszeit für den Wettkampfnachwuchs (ab Bronze)

Montag	18.00-18.45 Uhr	M.Blömer	0176 78486620	Lehrschwimmbecken
Mittwoch	15.00-16.30 Uhr	M.Blömer	0176 78486620	Stadtbad
Donnerstag	15.00-16.30 Uhr	M.Blömer	0176 78486620	Stadtbad
Freitag	15.00- 16.30 Uhr	M.Blömer	0176 78486620	Lehrschwimmbecken

## 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



## Aquaball

Freitag	18.00-19.30 Uhr	D. Hüsken	02304 201582	Lehrschwimmbecken
Samstag	11.30-13.00 Uhr	D. Hüsken	02304 201582	Lehrschwimmbecken