



1. PADERBORNER SCHWIMMVEREIN VON 1911 E.V.

Mitglied des Schwimmverbandes Nordrhein - Westfalen



Trainings- und Übungszeiten
Landesleistungsstützpunkttraining
Leitung: Ute Lenz

Trainingsgruppe 1 (Leistungsgruppe)
Leitung: Ute Lenz, Felix Kleiner

Mo., Mi., Fr.: 16.30 – 17.30 Uhr (Trockentraining)
18.00 – 20.00 Uhr (Schwimmoper)

Di. 17.30 – 20.00 Uhr (Schwimmoper)
Do. ab 13.30 Uhr (Schwimmoper, indiv. Training)
Sa. 09.00 – 11.00 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 2
(Leistungsgruppe, jüng. Jahrgänge)
Leitung: Markus Hoffmann

Mo./Mi. 15.30 – 16.15 Uhr (Trockentraining)
16.30 – 18.00 Uhr (Schwimmoper)
Do. ab 13.30 Uhr (Schwimmoper, indiv. Training)
Fr. 16.15 – 18.00 Uhr (Schwimmoper, Trocken- und Wassertraining in 14-tägigem Wechsel)

Trainingsgruppe 3 A
(Nachwuchsgruppe, jüngere Jahrgänge)
Leitung: Meike Sonntag, Leoni Cramer,
Waldemar Breinert

Mo./Mi. 15.15 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)
Fr. 15.15 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)
anschl. bis 17.15 Uhr Trockentraining

Trainingsgruppe 3 B
(Nachwuchsgruppe ältere Jahrgänge)
Leitung: Sabine Gablik, Annika Huber

Di. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Do. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Fr. 16:00 – 17:45 Uhr (Rolandsbad,
inkl. Tockentraining)

Trainingsgruppe 4 A (Talentsichtung, -förderung)
Leitung: Roman Reeschke, Manuel Saternus,
Annika Lüchow

Mi. 16.00 – 17.30 Uhr
(Rolandsbad, inkl. Trockentraining)
Fr. 15.15 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 4 B (6 - 10-jährige Kinder)
Trainingsgruppe 4 B (6 - 10-jährige Kinder)
Leitung: Meike Sonntag, Annika Lüchow
Waldemar Breinert

Di. 15.15 - 16.30 Uhr (Schwimmoper)
Do. 16.30 - 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 5 A (6 - 8-jährige Kinder)
Leitung: Roman Reeschke, Manuel Saternus,
Annika Lüchow

Mi. 15.00 – 16.00 Uhr (Rolandsbad)
Do. 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 5 B (6 – 8-jährige Kinder)
Leitung: Sabine Gablik, Pia Lück

Di. 15.15 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)
Do. 16.40 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 6 A (Freizeitgr, jüngere Jahrg.)
Leitung: Marc Meglin

Do. 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 6 B (Freizeitgr., ältere Jahrg.)
Leitung: Meike Sonntag, Waldemar Breinert

Di./Do. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Masters / Sportschwimmen für ältere Jahrgänge
Leitung: Christian Kops

in Vertretung: Iris Kürten-Schwabe
Mo. 20.00 - 21.15 Uhr (Einlass 19:45 Uhr)
Mi 20.00 - 21.15 Uhr (Einlass 19:45 Uhr)
Do. 19.30 - 21.00 Uhr (Einl. ab 19:30 Uhr)
Fr. 20.00 - 21.15 Uhr (Einlass 19:45 Uhr)

Kinder-Schwimmkurse

Mo. 16.00 - 19.00 Uhr³⁾ (Rolandsbad))
Di. 15.30 - 18.30 Uhr³⁾ (Kiliansbad)

Anmeldung: Bärbel und Heinz Kube,
Telefon 05251-8776875 (werktags 17 bis 20 Uhr)

³⁾ Wassergewöhnung, Seepferdchen, Bronze

Erwachsenen-Schwimmkurs

Anmeldung: Bärbel und Heinz Kube,
Telefon 05251-8776875 (werktags 17 bis 20 Uhr)
Fr. 19.00 - 20.00 Uhr im Rolandsbad.

Freies Schwimmen für Jugendliche, Erwachsene und Familien

Ansprechpartner: Jürgen Fuest, Tel.: 05251-73178
Do. 19.30 - 21.00 Uhr

Freizeit und Fitnessangebote für Erwachsene
(Auch für Nichtmitglieder!)

Ansprechperson: Roman Reeschke,
Tel.: 0151-41236959

Montag, Dienstag und Donnerstag

Aqua-Jogging, Aquatic-Fitness, Wassergymnastik

Weitere Informationen im Aushang vom 1.PSV im Maspersbad (Schwimmoper) oder im Internet

Unterwasser-Rugby

Leitung: Lars Keller, Tel.: 05293-2299640
Do. 20.00 – 22.00 Uhr

Schnorchelkurs

Leitung: Marc Wick

Fr. 17.30 – 19.00 Uhr (Rolandsbad)

Wasserball

Leitung: Hendrik Urbanski (Senioren)

Trainer: Miguel Urgelles

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr oder 19.00 – 20.00 Uhr
(Rolandsbad, je nach Freibad-Öffnungszeit)
Do. 21.00 – 22.00 Uhr (Schwimmoper)

Leitung: Felix Kleiner, Marco Steinsiek (Jugend)

Do. 16.40 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Fr. 16.30 – 18.00 Uhr (Schwimmoper),
Trocken- u. Wassertraining in 14-tägigem Wechsel

Neuanmeldungen:

Sabine Gablik, zu Beginn der Trainingszeit

Dienstag 15.15 Uhr – 16.30 Uhr