



# 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, jung. Jahrgänge)**  
**Leitung: Martin Retzbach**

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: Nikola Salay, Inés Schuh**

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: Sabine Gablik, Pia Lück, Anna Gonerger**  
**Sara-Jo Röttger, Anne Stawiarski**

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: Annika Lüchow, Judith Wirblat,**  
**Lena Ortwein, Lisa Marie Blase**

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

**Trainingsgruppe 5 A (6 - 8-jährige Kinder)**  
**Leitung: Sara-Jo Röttger, Anne Stawiarski,**  
**Anna Groneger, Pia Lück**

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, Lena Ortwein,**  
**Johannes Petry**

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: Sara Lohr**

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

**Masters / Sportschwimmen für ältere Jahrgänge**  
**Leitung: Inés Schuh**

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 Uhr<sup>3)</sup> (Rolandsbad)  
Di. 15.30 - 18.30 Uhr<sup>3)</sup> (Kiliansbad)

**Anmeldung: Bärbel und Heinz Kube,**  
**Telefon 05251-8776875 (werktags 17 bis 20 Uhr)**  
<sup>3)</sup> 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: Felix Kleiner (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,**

**Trainer: 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**