



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, jünger. 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. 16.30 – 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: Mohammad Saidali, 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: Moh. Saidali, Pia Lück, Anna Gonerger
Sara-Jo Röttger

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: Patrick Zelichowski, Annika Lüchow,
Judith Wirblat, 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: Moh. Saidali, Sara-Jo Röttger, Mailina C.F.,
Anna Gonerger, Pia Lück, Felix Kleiner, H.-M. Flüter

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

Trainingsgruppe 5 B (6 – 8-jährige Kinder)
Leitung: Annika Lüchow, Pia Lück, Mailina C.F.,
Johannes Petry, Hannah-Marie Flüter

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

Trainingsgruppe 6 A (Freizeitgr, jüngere Jahrg.)
Leitung: Patrick Zelichowski, Lena Ortwein
Do. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 6 B (Freizeitgr., ältere Jahrg.)
Leitung: Marc Meglin
Di./Do. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Masters / Sportschwimmen für ältere Jahrgänge
Leitung: Inés Schuh, Britta Schindewolf

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: Roman Reeschke,
Tel.: 0151-41236959
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:

Zu Beginn der Trainingszeit

Dienstag 15.15 Uhr – 16.30 Uhr