



Trainingszeiten des 1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e. V.

Leistungssport

TG 1
Mo/Mi/Fr 16.30 – 17.30 Uhr (Trockentraining)
 18.00 – 20.00 Uhr (Schwimmoper)
Di 17.30 – 20.00 Uhr (Schwimmoper)
Do ab 16.00 Uhr (Schwimmoper, indiv. Training)
Sa 09.00 – 11.00 Uhr (Schwimmoper)
Di/Do 06.00 – 07.30 Uhr (Frühtraining)
Leitung: **Marco Jabien**

TG 2
Mo/Mi/Fr 15.30 – 16.15 Uhr (Trockentraining)
 16.30 – 18.00 Uhr (Schwimmoper)
Do ab 16.00 Uhr (Schwimmoper, individuelles Training)
Leitung: **Nikola Salay**

**Anschlussgruppe
(Vorbereitung für
die TG 2)**

TG 3 (leistungsorientiert)
Mo/Mi/Fr 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)
Leitung: **Inés Schuh, Hannah Kannenberg**
Fr 17.00 – 18.00 Uhr (Trockentraining)
Leitung: **Laura Fobbe**

Masters
Mo/Mi/Fr 20.00 – 21.15 Uhr (Einlass 19.45 Uhr)
Do 19.30 – 21.00 Uhr (Einlass ab 19.30 Uhr)
Fr 06.00 – 07.30 Uhr (Frühtraining)
Leitung: **Robin Brockhaus, Inés Schuh**

Masters

Belugas
Di **Gruppe 1:** 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Do **Gruppe 1:** 16.45 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Leitung: **Lukas Rustemeier (Do), Leonie Dierkes (Di)**
Fr **Gruppe 2:** 18.30 – 19.30 Uhr (Rolandsbad)
Leitung: **Lukas Rustemeier, Armando Hartkopf**

Breitensport

Flipper
Di 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Do 16.45 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
Fr 16.00 – 17.00 Uhr (Rolandsbad)
Leitung: **Lukas Rustemeier**

**Nachwuchsgruppe
(Stufe 2)**

Orcas
Di 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: **Julius Austermann, Luise Kaluza**
Do 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: **Laura Fobbe, Melina Schreiner**
Fr 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: **Laura Fobbe, Melina Schreiner**
Fr 17.00 – 18.00 Uhr (Trockentraining) → Leitung: **Laura Fobbe, Melina Schreiner**



**Nachwuchsgruppe
(Stufe 1)**

Delfine
Di 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: **Mirjam Gosman-Yang, Ute Lenz**
Do 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: **Mirjam Gosman-Yang, Felicitas Wenke**



Basisgruppen
 (Anschlussgruppen an die Bronzekurse = weiterführende Vermittlung allgemeiner Schwimmgrundlagen)

Seesterne
Di **Gruppe 1:** 16.30 – 17.30 Uhr (Rolandsbad) → Leitung: **Inés Schuh, Felicitas Wenke, Maiara Köhler**
Mi **Gruppe 2:** 15.00 – 16.00 Uhr (Rolandsbad) → Leitung: **Marlene Pape, Nele Greiner**
Mi **Gruppe 3:** 16.00 – 17.00 Uhr (Rolandsbad) → Leitung: **Marlene Pape, Nele Greiner, Paula Flottmeyer**
Do **Gruppe 4:** 16.45 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: **Miriam Sauvigny, Maiara Köhler**



KINDERSCHWIMMKURSE (Kurssystem)
Mo 16.00 – 19.00 Uhr (Rolandsbad) → Wassergewöhnung, Seepferdchen, Bronze
Di 15.30 – 18.00 Uhr (Kiliansbad) → Wassergewöhnung, Seepferdchen, Bronze

Hinweis:
 Bei den angegebenen Uhrzeiten handelt es sich um die Wasserzeiten. Bitte immer 15-20 Minuten vor der angegebenen Wasserzeit vor dem jeweiligen Schwimmbad eintreffen. Die Gruppe geht immer **ca. 10-15 Minuten vor Beginn der Wasserzeit gemeinsam** ins Schwimmbad. Ein Nachkommen ist nicht möglich!!