






Trainingszeiten Schwimmen des 1. Paderborner Schwimmverein

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 13.30 Uhr (Schwimmoper, indiv. Training) Sa 09.00 – 11.00 Uhr (Schwimmoper) Di/Do 06.00 – 07.30 Uhr (Frühtraining) <u>Leitung:</u> Roman Reeschke , Ute Lenz	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) <u>Leitung:</u> Robin Brockhaus , Inés Schuh	Masters
	TG 2 Mo/Mi/Fr 15.30 – 16.15 Uhr (Trockentraining) 16.30 – 18.00 Uhr (Schwimmoper) Do ab 13.30 Uhr (Schwimmoper, individuelles Training) <u>Leitung:</u> Roman Reeschke	Belugas Di Gruppe 1: 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) Do Gruppe 1: 16.45 – 17.15 Uhr (Schwimmoper) <u>Leitung:</u> Annika Lüchow (Do), Sina Wille (Di+Do) Fr Gruppe 2: 18.30 – 19.30 Uhr (Rolandsbad) <u>Leitung:</u> Theresa Hirtz , Nele Greiner	Breitensport
	Basisgruppe 2 (Vorbereitung für die TG 2)	TG 3 (leistungsorientiert) Mo/Mi/Fr 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) <u>Leitung:</u> Nikola Salay , Inés Schuh Fr 17.00 – 18.00 Uhr (Trockentraining) <u>Leitung:</u> Johannes Petry	Gruppe Flipper Di 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) Do 16.45 – 17.15 Uhr (Schwimmoper) Fr 16.00 – 17.00 Uhr (Rolandsbad) <u>Leitung:</u> Lukas Rustemeier , Nele Greiner, Mohammad Saidali

Basisgruppe 1 (Koordination, Technik, Ausdauer)	Gruppe Orcas Di 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → <u>Leitung:</u> Miriam Teunissen , Laura Fobbe, Sina Wille Do 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → <u>Leitung:</u> Miriam Teunissen , Nele Greiner Fr 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → <u>Leitung:</u> Miriam Teunissen , Laura Fobbe, Marlene Weber Fr 17.00 – 18.00 Uhr (Trockentraining) → <u>Leitung:</u> Laura Fobbe	
--	--	--

Schwimmtechnik 3	Gruppe Delfine Di Gruppe 1: 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → <u>Leitung:</u> Christian Kasprowski , Jana Wienecke, Leonie Dierkes Mi Gruppe 2: 16.00 – 17.00 Uhr (Rolandsbad) → <u>Leitung:</u> Theresa Hirtz , Nele Greiner Do Bonus 1+2: 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → <u>Leitung:</u> Christian Kasprowski	
-------------------------	---	---

Schwimmtechnik 2	Gruppe Seesterne Mi 15.00 – 16.00 Uhr (Rolandsbad) → <u>Leitung:</u> Theresa Hirtz , Nele Greiner Do 16.45 – 17.20 Uhr (Schwimmoper) → <u>Leitung:</u> Theresa Hirtz , Liana Klassen	
-------------------------	---	---

Schwimmtechnik 1	Gruppe Wasserflöhe Di Gruppe 1: 16.30 – 17.30 Uhr (Rolandsbad) → <u>Leitung:</u> Theresa Hirtz , Nele Greiner Fr Gruppe 2: 17.00 – 17.45 Uhr (Kiliansbad) → <u>Leitung:</u> Sarah-Jo Röttger , Liana Klassen	
-------------------------	---	---

KINDERSCHWIMMKURSE (Kurssystem)	Mo 16.00 – 19.00 Uhr (Rolandsbad) → Wassergewöhnung, Seepferdchen, Bronze Di 15.30 – 18.00 Uhr (Kiliansbad) → Wassergewöhnung, Seepferdchen, Bronze Mi 14.00 – 15.00 Uhr (Rolandsbad) → 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!!

Bitte die Einhaltung der Regelungen des [vereinsinternen Covid-19-Schutzkonzeptes](#) beachten.