



►► BEILIEGEND DIE NEUEN MITGLIEDSAUSWEISE ◀◀

Ausgabe zur 105.

Mitgliederversammlung 2016



Das PSV-Team beim WABA-PaderSchwimmCup 2015



1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e.V.





Bequem ist einfach.



**Wenn das Konto zu den
Bedürfnissen von heute
passt.**

www.sparkasse-paderborn-detmold.de



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Paderborn-Detmold**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Einladung zur Mitgliederversammlung 2016	4
Tagesordnung	5
Wichtige Termine 2016.....	6
Protokoll der 104. Mitgliederversammlung	7
Jahresrückblick des Präsidenten	14
Jahresrückblick 2015 der Schwimm-Mannschaften	15
Jahresrückblick 2015 Masters-Wettkampfsport	25
Antrag zur weiteren Nutzung des Clubhauses	29
Fotographische Eindrücke aus dem zurückliegenden Jahr	30
Bericht der Jugend 2015	31
Berichte 2015 der Ballsportabteilung	33
Unterwasserrugbymannschaft Tabellenfünfter in der 1. Bundesliga	33
Wasserball 2015: Ein spannendes Jahr	35
Bericht der Breiten- und Gesundheitssportabteilung 2015.....	37
Unser Clubhaus am Lippesee	40
Kassenbericht 2015.....	42
Haushaltsentwurf 2016.....	43
Anschriftenliste Präsidium	45
Trainingslager Fuerteventura Oktober 2015	46
Trainer/innen und Übungsleiter/innen des 1. PSV	48
Mitgliederentwicklung 2006 - 2015	49
Übersicht: Trainingszeiten des 1. Paderborner SV	50

Impressum:

Herausgeber:.....	1. Paderborner SV
Redaktion, Layout:	Ulrich Kramer
Fotos:.....	1. Paderborner SV
Auflage:.....	750 Exemplare
Druck:.....	Lichtenstein Medien, Büren-Ahden



Einladung zur Mitgliederversammlung 2016

1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e.V.

Paderborn, im Febr. 2016

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit laden wir Sie zur diesjährigen Mitgliederversammlung recht herzlich ein.

Datum: Freitag, 11. März 2016
Ort: PSV-Clubhaus am Lippesee
Beginn: 19.30 Uhr

Gemäß § 3 Abs. 1 unserer Satzung haben erwachsene Mitglieder aktives und passives Wahlrecht. Jugendliche Mitglieder nach Vollendung des 16. Lebensjahres haben aktives Wahlrecht.

Anträge zur Mitgliederversammlung sind gem. § 11 Abs. 2 der Vereinssatzung spätestens acht Tage vor der Jahreshauptversammlung dem Geschäftsführenden Präsidium einzureichen.

Mit sportlichem Gruß

Ulrich Kramer
Präsident





Tagesordnung



105. Mitgliederversammlung
des 1. Paderborner Schwimmvereins von 1911 e.V.
am 11.03.2016 im Vereinshaus am Lippesee

TOP 1:	Eröffnung der Mitgliederversammlung durch den Präsidenten
TOP 1.2:	Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Genehmigung der Tagesordnung
TOP 2:	Mitgliederehrungen
TOP 3:	Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
TOP 4:	Entgegennahme der Berichte des Präsidiums und Aussprache über die Berichte
TOP 5:	Entgegennahme des Rechnungsberichtes und des Berichtes der Kassenprüfer für das vorherige Geschäftsjahr
TOP 6:	Entlastung des Präsidiums
TOP 7:	Neu- und Ergänzungswahlen zum Präsidium: Präsident/in - bisher: Ulrich Kramer Vizepräsident/in Finanzen – bisher: Caroline Ernst Fachwart/in Öffentlichkeitsarbeit – bisher unbesetzt Fachwart/in Schwimmen – bisher Ingemar Hansmann. Fachwart/in Ballsport – bisher Lars Keller Fachwart/in Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport – bisher Jürgen Fuest Kassenprüfer/innen - bisher: Gabriele Sewald und Marko Hülsmeier
TOP 8:	Genehmigung des vom Präsidium aufgestellten Haushaltsplans für das laufende Geschäftsjahr
TOP 9:	Beratung und Beschlussfassung über den Antrag bzgl. der weiteren Nutzung des Clubhauses und sonstiger Anträge
TOP 10:	Verschiedenes

Im Rahmen der Mitgliederversammlung ist ein Imbiss vorgesehen!

Ulrich Kramer
Präsident

Wichtige Termine 2016

Jugendvollversammlung	25.02.2016
Mitgliederversammlung	11.03.2016, 19.30 Uhr, Vereinshaus am Lippesee
Osterferien	21.03.- 02.04.2016
WABA-PaderSchwimmCup	23./24.04.2016 Schwimmoper
Zeltlager der Jugendmannschaften	08.- 10.07.2016, Vereinshaus am Lippesee
Sommerferien	11.07.- 23.08.2016
Sommerfest	27.08.2016, Vereinshaus am Lippesee
Herbstferien	10.10.- 21.10.2016

Weitere Termine, insbesondere die Wettkampfdaten unserer Schwimm-Mannschaften, finden Sie unter <http://www.paderborner-sv.de/termine/index.php#1>



swim and fun
SPORT ZIMMERMANN

Bademoden * Fitness * Teamsport * Zubehör
große Auswahl – kleine Preise

Wir sind für Sie da:

Di + Do 10:00 – 12:30 Uhr

14:30 – 18:30 Uhr

Mi 14:30 – 18:30 Uhr

+ Termine nach Vereinbarung

Tel: 05250-995790 Fax: 05250-995794 mobil: 0173-5390115
E-Mail: info@swim-and-fun.de Homepage www.sport-zimmermann.com
Online-Shop www.sportshop-zimmermann.de

Protokoll der 104. Mitgliederversammlung

am 20. März 2015 im Vereinshaus am Lippesee

TOP 1

Eröffnung der Mitgliederversammlung durch den Präsidenten

Präsident Ulrich Kramer eröffnet um 19:40 Uhr die 104. Mitgliederversammlung des 1. Paderborner Schwimmvereins von 1911 e.V..

Er begrüßt die 40 anwesenden Mitglieder und Ehrenmitglieder des Vereins. Eine besondere Begrüßung gilt Ehrenpräsident Rainer Tohermes.

Uwe Studzinski (Beisitzer Vereinshaus) lässt sich entschuldigen und möchte alle Teilnehmer herzlich grüßen. Diethelm Krause, Präsident des Kreissportbundes, erscheint aufgrund eines anderen Termins etwas verspätet und wird herzlich von allen Anwesenden begrüßt.

Der PSV-Präsident übermittelt Grüße von Dr. Schauwienold, Ehrenpräsident des Schwimmverbandes NRW und Mathias Hornberger, Vorsitzender des Stadtsportverbandes Paderborn, die der Versammlung einen harmonischen Verlauf wünschen.

TOP 1.2

Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Genehmigung der Tagesordnung

Ulrich Kramer stellt fest, dass durch Zustellung der Vereinszeitschrift „Chlorbrille“, durch Veröffentlichungen in den beiden Paderborner Tageszeitungen, durch Aushang im Infokasten des 1. PSV im Eingangsbereich der Schwimmhalle und durch Bekanntgabe auf der Homepage form- und fristgerecht eingeladen wurde und die Versammlung somit beschlussfähig ist. Er weist weiter darauf hin, dass alle Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, stimmberechtigt sind.

Die Tagesordnung wird durch die Versammlungsteilnehmer einstimmig genehmigt.

TOP 2

Mitgliederehrungen

Im Rahmen einer Schweigeminute gedenkt die Versammlung aller verstorbenen Mitglieder und Freunde des 1. Paderborner Schwimmvereins von 1911 e.V..

Der Präsident spricht allen Mitgliedern, insbesondere denen, die im vergangenen Jahr einen runden Geburtstag feiern durften, seine herzlichen Glückwünsche aus. Es sind dies:

50 Jahre:

Manuela Göllner, Bianca Kesselmeier, Pamela Müller, Maria Hünefeld, Kirsten Hageböke, Axel Schröder, Janina Klaes, Doris Baumhögger, Claudia Meyer, Birgitt Jagiella, Monika Lübbers.

60 Jahre:

Gudrun Mathey, Gisela Kriener, Annegret Wallusch, Margit Kösters, Liu Xiang, Illuminata Ferrera, Maria Krings, Annemarie Knaup, Renate Tohermes, Sigrid Peitz, Iris Kürten-Schwabe.

70 Jahre:

Traude-Helene Weitland, Wilhelm Prott, Maria Finke, Irmgard Dohn, Christa Strake, Helmut Czernoch.

90 Jahre:

Hans Kassermann

102 Jahre:

Theodor van Ess

Für **25-jährige Mitgliedschaft** im 1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e.V. werden Britta Jeserich, Katrin Kramer, Martina Kramer, Renate Obelode, Hedwig Schäper (in Abwesenheit) sowie Martin Obelode, Gabriele Sewald, Daniel Wegener und Werner Schäper mit einer Ehrenurkunde und der Silbernen Vereinsnadel ausgezeichnet.

Für **40-jährige Mitgliedschaft** wird Axel Schröder mit einer Ehrenurkunde und einem Präsent geehrt.

Für **50-jährige Mitgliedschaft** wird Lothar Fuhren mit der goldenen Vereinsnadel und einer Ehrenurkunde ausgezeichnet.

Für **60-jährige Mitgliedschaft** wird Hans Werner Voß mit einer Ehrenurkunde und einem Präsent geehrt.

SPAR- UND BAUVEREIN ■■

besser wohnen: gestern, heute, morgen





#easy wohnen

**Alles easy!
Alles grün!**

Giersmauer 4a | 33098 Paderborn | Telefon: 05251 - 29 00-0 | spar-und-bauverein.de



Langjährige Mitglieder im 1. PSV: Martin Obelode, Lothar Fuhren, Gabriele Sewald, Werner Schäper, Präsident Ulrich Kramer, Hans-Werner Voß, Axel Schröder und Daniel Wegener (von links).

Trainerin Ute Lenz ehrt mit dem von Wolfgang Hillemeier gestifteten Aktivenpokal in diesem Jahr Tim Ostmeier für seine sportlichen Leistungen. In ihrer Laudatio weist sie besonders auf seinen Teamgeist hin.

Der Präsident des Kreissportbundes, Diethelm Krause lobt in seiner Rede das gute organisatorische und ehrenamtliche Engagement des 1. Paderborner Schwimmvereins.

TOP 3

Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung

Das Protokoll der Mitgliederversammlung vom 21. März 2014 wurde in der „Chlorbrille“ abgedruckt und satzungsgemäß innerhalb der vorgegebenen Frist veröffentlicht. Es wird ohne Änderungen einstimmig genehmigt.

TOP 4

Entgegennahme der Berichte des Präsidiums und Aussprache über die Berichte

Die Berichte, wie in der Chlorbrille 2014 abgedruckt, werden erläutert und einstimmig akzeptiert.

Präsident Ulrich Kramer ergänzt zu seinem Bericht die Dankesworte von Dr. Schauwienhold, Ehrenpräsident des Schwimmverbandes NRW, und seine Glückwünsche zur gut gestalteten Vereinszeitschrift „Chlorbrille“.

Ingemar Hansmann, Fachwart Schwimmen, freut sich über die vielen sportlichen Erfolge des vergangenen Jahres. Ein besonderes Lob für hervorragende Trainingsarbeit richtet er an Ute Lenz. Weiterhin weist er auf den guten Unterbau der Mannschaften hin, der nur durch die

hervorragende Ausbildung, engagierte Arbeit und den Teamgeist aller Übungsleiter möglich ist.

Darüber hinaus freut er sich über eine gelungene Sportlerehrung der Stadt Paderborn, an der viele Athleten des 1. PSV in verschiedenen Disziplinen vertreten waren.

Sarah Ivenz berichtet ergänzend von der Jugendvollversammlung am 26.02.2015 im Paderbiniland und teilt mit, dass sie und Sara Lohr einstimmig zum Team Jugendwartinnen wiedergewählt wurden. Sie freut sich auf das bevorstehende Zeltlager, um ihre zahlreichen Ideen umzusetzen.

Hendrik Urbanski ergänzt seinen Bericht im Bereich Wasserball und teilt mit, dass die Mannschaft auf einem guten 5. Rang in der Bezirksklasse platziert ist.

Lars Keller erweitert seinen Bericht Unterwasserrugby mit der Information, dass die Mannschaft evtl. für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften nominiert wird.

Jürgen Fuest ergänzt zu seinem Bericht der Breiten- und Gesundheitssportabteilung, dass er über die Homepage des Kreissportbundes „Verein sucht Übungsleiter“ einige interessierte Sportstudenten gefunden hat.

Er freut sich über die neue Vereinskleidung des 1. PSV, die die Mannschaften in einer tollen Einheit erscheinen lässt.

Schatzmeisterin Caroline Ernst weist darauf hin, dass im neuen Haushaltsjahr gespart werden soll, da die Rücklagen aufgebraucht sind.

Weiterhin informiert sie die Versammlung, dass im Kassenbericht die Aufteilung der Positionen „Vereinszeitung 20%“ und „Vereinszeitung 80%“ einen steuerlichen Hintergrund hat.

Alle Berichte werden einstimmig akzeptiert.

TOP 5

Entgegennahme des Rechnungsberichtes und des Berichtes der Kassenprüfer für das vorherige Geschäftsjahr

Marko Hülsmeier und Silke Neumann haben am 18.03.2015 in Anwesenheit von Caroline Ernst die Kassenprüfung durchgeführt.

Beide lassen sich für ihre Abwesenheit bei der Mitgliederversammlung entschuldigen.

Vizepräsident Martin Obelode verliest den Bericht. Es wird die Richtigkeit der Aufzeichnungen und die Übereinstimmung mit dem Kassenbestand und den Auszügen der Bankkonten bestätigt.



Ute Lenz zeichnet Tim Ostmeier mit dem von Wolfgang Hillemeier gestifteten Aktivenpokal aus.

TOP 6

Entlastung des Präsidiums

Die Entlastung wird dem Präsidium einstimmig erteilt.

TOP 7

Neu- und Ergänzungswahlen zum Präsidium

Die Ergebnisse der Wahl lauten wie folgt:

- Vizepräsident Christian Kops, einstimmig
- Vizepräsident Martin Obelode, einstimmig
- Geschäftsführer Jürgen Fuest, einstimmig
- Fachwartin Veranstaltungen Agi Pietsch, einstimmig
- Beisitzer/innen Sabine Gablik, Cordula Plötz, Uwe Studzinski, Burkhard Wilmes, Anne Zacharias und Hendrik Urbanski werden en bloque einstimmig gewählt.

Kassenprüfer/in

- Gabriele Sewald, einstimmig
- Marko Hülsmeier, einstimmig

Bei der Jugendvollversammlung am 26.02.2015 wurden Sarah Ivenz und Sara Lohr einstimmig als Team Jugendwartinnen gewählt.

Ulrich Kramer bedankt sich bei allen Vorstandsmitgliedern für die engagierte Vereinsarbeit. Besonders bedankt er sich bei Monika Ernst für ihre langjährige und unermüdliche ehrenamtliche Tätigkeit. Sie legt aus persönlichen Gründen das Amt als Fachwartin für Veranstaltungen nieder.



Das Präsidium des 1. PSV nach den Wahlen. Von links: Rainer Tohermes, Burkhard Wilmes, Sarah Ivenz, Martin Obelode, Ulrich Kramer, Agi Pietsch, Jürgen Fuest, Hendrik Urbanski, Ingemar Hansmann, Lars Keller, Caroline Ernst und Sabine Gablik. Es fehlen Christian Kops, Uwe Studzinski, Cordula Plötz, Anne Zacharias und Sara Lohr.

TOP 8

Genehmigung des vom Präsidium aufgestellten Haushaltsplans für das laufende Geschäftsjahr

Die Vizepräsidentin für Finanzen, Caroline Ernst, erläutert den in der Chlorbrille abgedruckten Haushaltsentwurf 2015.

Die Finanzplanung 2015 des Vereins wird einstimmig genehmigt.

TOP 9

Beratung und Beschlussfassung über den Antrag auf Änderung der Leistungspauschale

Vizepräsidentin Caroline Ernst stellt den Antrag auf Erhöhung der Leistungspauschale für Wettkampfschwimmer/innen ab April 2015.

In jeder Familie sollen für das erste Kind 20,00 € monatlich, für das zweite Kind 10,00 € monatlich und für jedes weitere Kind 0,00 € zu zahlen sein.

Bedingt durch die gestiegenen Fahrt- und Wettkampfkosten ist diese Erhöhung notwendig.

Der Antrag wird einstimmig, mit 1 Enthaltung angenommen.

TOP 10

Verschiedenes

Der Hermann Römhild-Gedächtnispokal soll in diesem Jahr während des Sommerfestes an eine im Vorfeld auserwählte Person vergeben werden. Der Name des PSV-Mitgliedes, das aus sportlichen Gründen nicht an der Mitgliederversammlung teilnehmen kann, wird noch geheim gehalten.

Präsident Ulrich Kramer informiert die Versammlung darüber, dass der 1. PSV den CN Le Mans zu einem Besuch in Paderborn eingeladen hat. Seitens des französischen Vereins, der von einem neuen Präsidium geleitet wird, ist das Interesse zurückhaltend.



*Foto oben: Ihr Name wird während der Mitgliederversammlung noch geheim gehalten, doch im Rahmen des Sommerfestes erhält **Judith Knüwer** den Hermann-Römhild-Gedächtnis-Pokal für ihre Verdienste um den Verein.*

Ulrich Wegener berichtet über die unzumutbaren Umstände in der Schwimmoper. Die Bedienbarkeit der Duscharmaturen sei nicht einwandfrei und ein unangenehmer Geruch sei störend.

Ute Lenz bringt ihren Unmut über die nicht angebrachten Startblöcke, die seit Monaten im Keller der Schwimmoper lagern, zum Ausdruck.

Die neuen Startblöcke sollen in den Sommerferien montiert werden.

Hans-Werner Voß freut sich über den guten Mitgliederzuwachs und die hervorragende Aufstellung des 1. Paderborner Schwimmvereins.

Die Mitgliederversammlung endet um 21:20 Uhr

Paderborn, 14. April 2015

Ulrich Kramer
Präsident

Monika Lübbers
Protokollführerin



Letzte Konzentration am Start: Louis Pietsch ist schon im Wasser, da prüfen Felix Hanselle, Albert Luzenko und Patrick Zelichowski (von links) unmittelbar vor ihrem Einsatz in der Lagengastaffel bei den „Deutschen“ in Wuppertal noch einmal den Sitz von Badekappe und Brille.

Jahresrückblick des Präsidenten

Es läuft doch gut, und wir Schwimmer können sagen, dass wir auch im zurückliegenden Jahr mal wieder nicht ins Schwimmen geraten sind. Und selbst wenn, ... wir können es ja. Und wir verfügen spätestens seit Mitte des letzten Jahrhunderts immer wieder über Schwimmer und Schwimmerinnen, die sich auf regionaler und überregionaler Ebene mit tollen Leistungen hervortun und die den Anderen zeigen, dass wir es können.

Marie Brockhaus ist so eine, Lena-Marie Precht auch, und Pia Lück. Diese drei Ladies waren jetzt die Stützen der Damenmannschaft, die – ganz homogen besetzt – die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in der 2. Bundesliga mit einem blitzsauberen fünften Platz abschließen konnte. Und das als (Wieder-)Aufsteiger in die zweithöchste Klasse des Deutschen Schwimmverbandes. Chapeau, Mädels! Chapeau, Ute Lenz!



A propos Ute Lenz. Auch sie gerät nicht ins Schwimmen, obwohl es sie manchmal nicht ganz leicht hat. Die 1. Mannschaft besteht aus Mädels und Jungs, jung und etwas älter, ist zusammengesetzt aus vielen unterschiedlichen Charakteren mit ganz unterschiedlichen Leistungsstärken, die es immer wieder unter einen Hut zu bringen gilt. Oft genug hat sie (eigentlich) Grund zu klagen, wenn bei dem Einen die Motivation suboptimal ist, wenn bei der Anderen das Training als zu hart dosiert ankommt, oder wenn bei dem Dritten die Freundin Stress macht oder die Schulter zwickt.

Wie macht Ute das? Sie regelt das. Sie spricht mit dem Schwimmer, schreibt der Schwimmerin eine SMS, telefoniert mit den Eltern oder macht einen Termin beim Orthopäden oder Physio (Danke an André Fabri und sein Team!) ab. Irgendwie kümmert sie sich drum. Sie macht das. Wenn's sein muss, rund um die Uhr. Und mit viel Herzblut. Es sind halt (Zitat aus früheren Jahren:) „ihre Mäuse“, auch, wenn die inzwischen etwas größer geworden sind.

Ute Lenz genießt mittlerweile einen richtig guten Ruf, mit ihren Akteuren, mit ihrer Arbeit und mit ihrer Art. Bei uns sowieso, aber auch im Landesschwimmverband und bei vielen maßgeblichen Personen auf Bundesebene. Sie ist die richtige Frau am richtigen Platz. Mit Bodenhaftung. Aber keine Angst, Ute, die guten Worte gegenüber einem Trainer sind nicht immer ein letzter Treueschwur vor der am nächsten Wochenende drohenden Beurlaubung. Wir sind ja beim Schwimmen. Mach' weiter so. Wir sind bei dir. Und: Danke.

Danke sage ich aber auch allen anderen Trainern/innen wie Markus Hoffmann, Roman Reeschke, Judith Knüwer, Miguel Urgelles, Mark Wick und all den anderen Übungsleitern/innen und Betreuern/innen, deren Namen an anderer Stelle dieser Chlorbrille aufgeführt sind. Ihnen allen möchte ich danken, so, wie auch unseren oben nicht genannten Schwimmern/innen, den Kampfrichtern, den Eltern unserer Aktiven, den Mitstreitern im Präsidium, den Wasserballern, die mehr und mehr zu einer Mannschaft heranreifen, und dem Unterwasserrugby-Team, das die letzte Saison mit einem guten fünften Platz in der 1. Bundesliga-Nord abschließen konnte. Danke allen Freunden, Spendern und Sponsoren des 1. PSV, die uns immer wieder helfen, dort zu stehen, wo wir stehen, ob durch eine Anzeige (die ich zu beachten bitte) in dieser Chlorbrille, durch Unterstützung beim WABA-Schwimmsprint oder auf andere Weise.

In diesem Sinne alles Gute für 2016!

**Euer
Ulrich Kramer**

Jahresrückblick 2015 der Schwimm-Mannschaften

Nach einem sehr erfolgreichen 2014 war für 2015 absehbar, dass wir das Leistungsniveau nur mit Abstrichen werden halten können ... dachten so manche.

Doch dank den engagierten Trainingsleistungen unserer Schwimmer/innen und dem unermüdlichen Einsatz unserer Trainer/innen erreichten wir im Team tolle Erfolge.

Und das Jahr ging schon gut los:

Marie Brockhaus drittbeste Jugendschwimmerin in NRW

Eine tolle Bestätigung ihrer Leistungen wurde der 16-jährigen Marie Brockhaus (Foto links, mit Trainerin Ute Lenz) zuteil: In der Kategorie "Jugendschwimmerin des Jahres 2014 im SV NRW" landete das Ass des 1. Paderborner SV auf dem dritten Rang! Der Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V. wertete dazu Resultate bei Landes- und Bundesmeisterschaften sowie von internationalen Titelkämpfen mit bestimmten Punktzahlen bewertet und zusammengefasst wurden. Der Schützling von PSV-Trainerin Ute Lenz kam hinter Lisa Höpink und Annalena Felker von der SG Essen auf den dritten Platz. Insgesamt kamen bei den Frauen 118 Schwimmerinnen in die Wertung. In der offenen Klasse hatte die aus Rheda-Wiedenbrück zum 1. PSV gekommene Schwimmerin in 2014 einen Titel und zwei Vizemeisterschaften in NRW gewonnen.



Und weiter ging es mit dem größten

Mannschaftserfolg: Damen steigen in die 2. Bundesliga auf



Freude bei den Damen nach dem direkten Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga, im Bild auf der Vorseite mit den Herren. Von links nach rechts: Marie Brockhaus, Lena-Marie Precht, Pia Lück, Robin Brockhaus, dahinter Linda Landwehr, Viktoria Peters, Thore Schorat, Albert Luzenko, Markus Hoffmann, Leoni Cramer, Felix Hanselle, Hannah Marie Flüter, Patrick Zelichowski, Tim Ostmeier, Isabelle Scheller, Louis Pietsch, Lorenz Senn und Trainerin Ute Lenz.

Im vergangenen Jahr stiegen die Damen und die Herren des 1. Paderborner Schwimmvereins noch gemeinsam aus der 2. Bundesliga in die Oberliga ab. Nun stiegen die Damen um Lena-Marie Precht, die in der vereinsinternen Statistik erfolgreichste Punktesammlerin, Marie Brockhaus, Leoni Cramer und Pia Lück, in der "Osthalle Aachen" unmittelbar wieder auf in die 2. Bundesliga. Die Herren mussten den bitteren Weg in die Landesliga antreten.

Ute Lenz: "Alle waren mit einhundert Prozent bei der Sache, und die mannschaftliche Geschlossenheit war für mich das Wertvollste an diesem Wochenende!" Unserer Trainerin Ute Lenz und ihrem Team zollte Präsident Uli Kramer höchstes Lob für ihre gute Arbeit am Beckenrand. Als Sieger des Oberliga-Durchgangs zur Deutschen Mannschaften steigen die PSV-Ladies nun zusammen mit der SG Rhein-Erft Köln in die 2. Bundesliga auf.

Gute Reise: PSV-Schwimmer in Hannover, Kassel und Lübbecke



Bei den ostwestfälischen Meisterschaften im Jugendmehrkampf des Jahrgangs 2005 siegten die beiden PSV-Schwimmerinnen Charlotte Oesterreich (Mitte, Platz 1) und Maya Noster (links) vor Madeline Horstkötter von der TSG Harsewinkel.

Gleich an drei Stadorten waren unsere Asse an einem Wochenende im März unterwegs, nämlich beim 17. Piranha-Meeting der SGS Hannover, beim 13. Kasseler Staffelpokal und bei den OWL-Meisterschaften der langen und mittleren Strecken in Lübbecke.

Bereits bei ihrem ersten Start sorgte Marie Brockhaus im hannoverschen

Stadionbad an der Robert-Enke-Straße für einen Höhepunkt: Über 1.500 m Freistil löschte die 17-Jährige in 17:54,12 min. einen uralten OWL-Rekord ihrer Vereinskameradin Katrin Kastner (18:03,20 min.) aus und sorgte mit dieser neuen Bestmarke für die schnellste Zeit aller Schwimmerinnen bei dieser mit insgesamt 77 Vereinen, darunter Clubs aus Weißrussland, Russland, den Niederlanden und der Schweiz bestens besetzten Veranstaltung. Bemerkenswert übrigens die Konstanz, mit der die Schülerin des Helene-

Weber-Kollegs die lange Strecke zurücklegte: Sämtliche 100 m-Zeiten zwischen 300 und 1.400 m legte sie mit 1:12 min. plus wenige Hundertstelsekunden zurück, nur die ersten drei Hunderter und die beiden finalen Bahnen vor dem Ziel war sie noch schneller!

Beim 13. Kasseler Staffelpokal - mit 26 vorwiegend hessischen Clubs ebenfalls auf einer 50 m-Bahn ausgetragen - schwamm sich Louis Pietsch über 200 m Rücken (2:18,98 min.) zumindest vorerst in das Ranking für die Deutschen Meisterschaften und darf hier auf eine Qualifikation für die Titelkämpfe in Berlin hoffen. Hier ist PSV-Trainerin Ute Lenz durchaus optimistisch, denn bis zum Stichtag erwartet sie noch eine erhebliche Verbesserung des 16-Jährigen aus Hövelhof. Leoni Cramer (18) erzielte in Kassel mit 2:29,78 min. eine persönliche Bestzeit über 200 m Lagen und darf schon fast das Ticket nach Berlin buchen. Das gilt vermutlich auch für Hannah Marie Flüter (Jahrgang 2000, 100 m Freistil in 1:01,95 min.) und Lena Precht (400 m Freistil in 4:39,76 min.).

In Lübbecke trug der Schwimmverband Ostwestfalen-Lippe seine Meisterschaften in den langen und mittleren Distanzen aus, und hier zeigten die jüngeren PSVer, von Trainer Markus Hoffmann betreut, dass auch sie über einen hervorragenden Trainingszustand verfügen. Allen voran überzeugte Marlene Pape, die die 800 m Freistil als Schnellste des Jahrgangs 2003 bei optimaler Renneinteilung und bestem Stehvermögen in 12:08,73 min. zurücklegte.

Charlotte Oesterreich als Siegerin des Jugendmehrkampfes im Jahrgang 2005 zeigte ihre beste Leistung in einem tollen Rennen über 100 m Rücken (1:22,38 min.) und verwies in der Mehrkampfwertung ihre ebenso überzeugende Vereinskameradin Maya Noster auf den zweiten Platz. Jan-Kari Huber wurde im Vielseitigkeitswettkampf Dritter im Jahrgang 2004. Weitere Medaillenränge bei ihren Einzelstarts sicherten sich Marc Meglin mit einem starken Rennen über 400 m Lagen sowie Annika Huber, Tiziri Nait-Challal und Johanna Schulte auf den längeren Freistildistanzen. Für weitere gute Leistungen sorgten Vincent Flottmeyer, Tamara Salay, Leonie Niggemeyer, Erika Werth, Annika Lüchow, Miriam Teunissen und Tarek Schmidt.

Marie Brockhaus im A-Finale bei den "offenen Deutschen" — PSVer mit Erfolgen in Berlin

Ganz Deutschland konnte das Finale der besten Schwimmerinnen der Republik über 200 m Schmetterling live aus Berlin in der Sport-Reportage miterleben. Als siebtschnellste Akteurin hatte Marie Brockhaus vom 1. Paderborner SV am Vormittag diesen Endlauf erreicht, war mit 2:16,71 min. eine neue persönliche Bestzeit geschwommen und hatte den von ihr gehaltenen OWL-Rekord geknackt. Ohne intensive Vorbereitung speziell auf diese Deutschen Meisterschaften war sie in die Bundeshauptstadt gereist, soll doch der Saisonhöhepunkt Anfang Juni bei den Deutschen Jugend- und Juniorenmeisterschaften an gleicher Stelle liegen. Und dann das Finale. Gerade drei Sekunden hinter der Dritten schlägt Marie in 2:15,67 min. an. Platz 8 von 10 Finalisten, neue Bestzeit, neuer OWL-Rekord. Und eine strahlende Trainerin Ute Lenz: *"Marie hat alles richtig gemacht. Gutes Einschwimmen, eine professionelle Einstellung in der Pause zwischen den Rennen und ein hochkonzentriertes Herangehen an den Wettkampf, in dem sie dann meine taktischen Vorgaben optimal umgesetzt hat."*

Leoni Cramer konnte über 50, 100 und 200 m Brust (0:34,94/1:15,62/2:43,25 min.) ihre Qualifikationszeiten für die deutschen Juniorenmeisterschaften bestätigen. Pia Lück und Lena-Marie Precht gingen in Berlin über 50 und 100 m Schmetterling (0:29,48/1:05,45 min) bzw. über 1.500 m Freistil (18:51,20 min.) an den Start.

Bronze für Albert Luzenko bei den NRW-Jahrgangsmeisterschaften in Köln



Ein junges und erfolgreiches Team vertrat den 1. PSV bei den Jahrgangsmeisterschaften des Landes NRW in Köln. Von links: Louis Kriegs, Isabelle Scheller, Leonie Niggemeyer, Albert Luzenko, Marlene Pape, Robin Brockhaus und Co-Trainerin Judith Knüwer.

Mit einem positiven Ergebnis nahmen die jüngeren Aktiven des 1. Paderborner Schwimmvereins an den NRW- Meisterschaften der Jahrgänge 1999 bis 2003 in Köln teil. Viele neue Bestzeiten erzielten die Nachwuchs-Athleten auf der 50 m-Bahn des Leistungszentrums in der rheinischen Domstadt, doch es blieb auch die Erkenntnis, dass trotz hochmotiviert absolvierter Wettkämpfe teilweise noch etwas Luft nach oben ist.

Vor allem Albert Luzenko (Jahrgang 2001) ist im Klassement seiner Altersgruppe regelmäßig weit vorn zu finden. Der 14-jährige Schüler schlug in neuer Bestzeit von 0:28,34 min. über 50 m Schmetterling als Dritter an und wurde mit der Bronzemedaille belohnt. Über 50 und 100 m Freistil (0:26,34 bzw. 0:57,80 min.) verpasste er trotz neuer Bestzeiten das Treppchen nur um Haaresbreite und musste mit dem undankbaren vierten Platz Vorlieb nehmen. Weitere vordere Platzierungen erzielte er über 50 sowie 100 m Brust und stellte damit insgesamt seine Vielseitigkeit unter Beweis, die dem hochtalentierten Schwimmer bei einer konstanteren Trainingsleistung noch deutlich mehr Medaillen bescheren könnte.

Mit einer großartigen Verbesserung konnte auch Louis Kriegs (Jahrgang 2003) aufwarten, der sich über 200 m Rücken auf tolle 2:52,95 min. steigerte. Marlene Pape und Leonie Niggemeyer, beide ebenfalls erst zwölf Jahre jung, gingen bei ihren ersten Landesmeisterschaften mit einer gehörigen Portion Nervosität an den Start, doch sie ließen sich von der starken Konkurrenz aus 112 angetretenen Vereinen bei ihren sechs Starts zu fünf beeindruckenden Bestzeiten ziehen. Die 14-jährige Isabelle Scheller hatte sich bereits im Vorfeld für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin qualifiziert, schwamm in Köln noch einmal neue Bestzeiten über 200 und 400 m Freistil sowie über 100 m

Schmetterling und sicherte sich Platzierungen im vorderen Mittelfeld. Trotz einer Verbesserung über 200 m Rücken und einer schon wiederholten Bestätigung seiner Zeiten über 100 m Rücken verpasste der gleichaltrige Robin Brockhaus die letzte Möglichkeit, sich für Berlin zu qualifizieren. Noch, so sind wir uns sicher, denn bei seinem Trainingsfleiß kommen zwangsläufig in der Zukunft Erfolge.

Platz zwei für Marie Brockhaus im Hauptfinale bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften



Ein erfolgreiches PSV-Team war bei den "Deutschen" in Berlin am Start. Hinten von links: Lena-Marie Precht, Marie Brockhaus, Trainerin Ute Lenz, Leoni Cramer, Pia Lück, Louis Pietsch. Davor sitzend: Isabelle Scheller und Albert Luzenko.

Mit einem 3. Platz im Finale des Jahrgangs 1998 und Platz 2 im Hauptfinale der Jahrgänge 1997 bis 2000 sorgte Marie Brockhaus über ihre Spezialstrecke, den schweren 200 m Schmetterling, für die besten Ergebnisse der siebenköpfigen Delegation des 1. Paderborner Schwimmvereins bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin. Ihre persönliche Bestzeit konnte sie damit innerhalb eines Jahres um 4,3 Sekunden steigern! Und noch etwas: Wie sehr sich die Zeiten gerade im Schwimmsport entwickelt haben, zeigt, dass Wolfgang Hillemeier, in den siebziger Jahren deutscher und internationaler Spitzenschwimmer in Reihen des 1. PSV, mit ebenfalls einer Zeit von 2:14 min. im Finale der Internationalen Deutschen Meisterschaften im Dortmunder Südbad Platz drei in der Offenen Klasse belegte und damit seine Ansprüche auf einen Platz in der Olympiamannschaft für München 1972 untermauerte.

Pia Lück, die auch mit Erfolg als Nachwuchstrainerin im 1. PSV engagiert ist, trägt das schwere Los, mit Marie Brockhaus schon innerhalb des eigenen Vereins die stärkste Konkurrentin zu haben. In Berlin schwamm sie befreit auf, erzielte erstmals bei den "Deutschen" auch zwei neue persönliche Bestzeiten über 100 und 200 m Schmetterling (1:04,00 bzw. 2:22,49 min.) und landete hier im vorderen Mittelfeld. Im Sprint über 50 m Schmetterling schlug als Achte in 01:29,12 min. an.

Gleich bei ihrem ersten Start in der Berliner Schwimm- und Sprunghalle im Europa-Sportpark verbesserte sich Lena-Marie Precht über 400 m Freistil um rund sechs Sekunden auf gute

4:34,55 min. Nach schwächeren 200 m Freistil zeigte die 18-jährige Abiturientin, die vom ST Bielefeld zum 1. PSV gekommen ist, wiederum starke 1.500 m Freistil, steigerte sich hier um 30 Sekunden und schlug nach 18:14,47 min. als Zwölfte des Jahrgangs 1997 an.

Nach einer dreiwöchigen Verletzung ging Louis Pietsch als Rekonvaleszent in seine beiden Rennen über 100 und 200 m Rücken, konnte hier erwartungsgemäß nicht an seine besten Resultate anknüpfen, gab jedoch sein Bestes und landete bei starker Konkurrenz der Teilnehmer aus 317 deutschen Vereinen und weiteren vier Clubs aus Italien, den Niederlanden, den Vereinigten Arabischen Emiraten und den USA immerhin im Mittelfeld. Eine Bestätigung ihrer bisherigen Saisonleistungen lieferte auch die 14-jährige Isabelle Scheller ab. Sie schwamm erneut eine Zeit von 1:11,54 min. über 100 m Rücken und konnte sich damit nicht verbessern. Dies gelang jedoch Albert Luzenko, Reismann-Schüler und ebenfalls 14 Jahre alt, gleich dreimal. Über 50, 100 und 200 m Freistil steigerte er seine persönlichen Bestzeiten auf 0:26,28/0:57,40/2:08,59 min. verpasste jedoch hier jeweils knapp die Finalteilnahme.

Jugend sammelt Erfahrungen beim 1. Hammer Stadtwerke-Cup



Foto links: Lukas Brockhaus

Die jüngeren Wettkampfschwimmer des 1. Paderborner SV besuchten den ebenso ganz jungen Hammer Stadtwerke-Cup, der erstmals ausgetragen wurde. Und der Premieren nicht genug, so mancher Schwimmer von der Pader nahm erstmals an einer Veranstaltung teil, die zusätzlich für körperbehinderte Schwimmer ausgeschrieben war. Letztere Schwimmer traten in den gleichen Läufen wie z. B. auch die Paderborner an, wurden aber in einer separaten Wertung geführt. Darunter waren auch Paralympics-Teilnehmer, so dass

sich für manche Teilnehmer noch eine neue Erfahrung ergab. Das von Markus Hoffmann betreute PSV-Team erreichte 59 Medaillen (20 Gold-, 18 Silber 21 Bronze) und überragende 104 Bestzeiten, so wie es sich ihr Trainer erhofft hat. Als Team erreichten die jungen Paderborner etwas überraschend Rang 3!

Bei den Einzelleistungen überragte Lukas Brockhaus (Jahrgang 2005) zum Beispiel mit 400 m Freistil wie aus dem Lehrbuch in 5:32,16 min., wofür er mit dem 1. Platz belohnt wurde. Verbesserungen gelangen ihm auch in der Brustlage, so über 50 m Brust in 48,32 Sekunden. Finja Knappe (ebenfalls Jahrgang 2005) machte einen Riesensprung über 50 m Rücken auf 44,79 Sekunden, aber auch die Steigerung über 200 m Brust in 3:30,53 min. und über die 50 m-Distanz in 44,35 Sekunden. Ebenso deutliche Verbesserungen schafften Charlotte Borghoff (Jahrgang 2003) mit ihrem Start über 50 m Freistil in 36,95 Sekunden, Sophie Werth (Jahrgang 2005) über 50 m Rücken in 46,39 Sekunden und Talya Cantadurucu (Jahrgang 2007), die gleich dreimal mehr als 10 % schneller schwamm als bei ihrem vorherigen Rekord: über 50 m Freistil (58,35 Sek.), 50 m Rücken (53,99 Sek.) und 100 m Rücken (2:10,50 Min.).

Insgesamt gab es in Hamm eine geschlossen gute Mannschaftsleistung zu sehen. Glänzend in Form waren in dieser Perspektive die Schwimmer, die auf jeder Strecke einen neuen Rekord schafften: Franziska Altmiks (5), Talya und Tuana Cantadurucu (4), Liana Klassen (3), Finja Knappe (6), Melanie Meder (5), Sarah-Jo Röttger (6) und Timon Salay (4). Laura Paduch (Jahrgang 2006) sammelte Erfahrungen bei ihrem ersten Schwimmwettkampf.

Gelungener Abschluss mit Nebengeräuschen — 117 Medaillen bei Bezirksmeisterschaft in Lemgo



Charlotte Oesterreich (Mitte), Maya Noster (rechts) und Finja Knappe überzeugten im Zweikampf bei den OWL-Meisterschaften

"Das Niveau in Ostwestfalen-Lippe ist gestiegen, die Konkurrenz hat sich gesteigert, und doch waren die Meisterschaften des Schwimmverbandes OWL als Höhepunkt des ersten Saisonhalbjahres für unsere Nachwuchsschwimmer ein fruchtbarer Wettkampf." So fasst Ute Lenz als Cheftrainerin des 1. Paderborner SV die Resultate der Kurzbahnmeisterschaften, die jetzt im Hallenbad Lemgo ausgetragen wurden, zusammen.

In den verschiedenen Jahrgangsklassen gewann unser Team 99 Medaillen und 18-mal Edelmetall in der offenen Klasse.

Trotz einer guten Leistung über 200 m Rücken wurde Louis Pietsch auf seiner Spezialstrecke "nur" mit Silber ausgezeichnet. Insbesondere der 16-jährige Schüler aus Hövelhof spürte das gesteigerte Niveau im Bezirk. Bei den jüngeren PSVern zeigten sich Leonie Niggemeier und Marlene Pape (beide Jahrgang 2003) von ihrer besten Seite und überzeugten mit insgesamt elf Medaillen und zehn neuen Bestzeiten. Mark Estradé Lindner gewann mit tollen Steigerungen alle drei Bruststrecken im Jahrgang 2002 und weitere Medaillen in den Rücken- und Lagendisziplinen. Auch Henrik Fleitmann und Thore Schorat machten auf sich aufmerksam.

Im Jahrgang 2005 wurde Charlotte Oesterreich ihrer Favoritenrolle im Zweikampf mehr als gerecht. Vor ihrer PSV-Mitstreiterin Maya Noster gewann sie den Zweikampf der Mädchen über 200 m Lagen und 400 m Freistil. Mit Finja Knappe landete in diesem Wettbewerb eine dritte Paderbornerin auf dem 5. Platz und unterstrich die gute Nachwuchsarbeit im PSV. Auch bei den Jungen gab es mit Robin Brockhaus einen Paderborner Sieger, Lewon Nulle wurde her Dritter.

Einige Worte zum Schluss und zum Nachdenken

Die Finanzlage, aber auch die Belastungssituation der Schwimmer bescherte unserem Trainerteam eine Beeinträchtigung in der Wettkampfplanung. So mussten wir gemeinsam die

Wettkampfplanung umstellen, Wettkämpfe nur einen Tag („dann aber richtig“) besuchen und bei Starts auch etwas weniger zu melden. Gründe für die Einschränkungen stammen auch aus unseren Wettkämpfen selbst: Fahrt- und besonders bei den Deutschen Titeltämpfen Unterbringungskosten schlugen ins Kontor und so ist wirklich Berlin für den 1. PSV eine Reise wert, hat aber auch ihren hohen Preis: DFB-Pokal und Champions League-Finals wurden zum Zahhtag für Hotels und Gaststätten.

Und die Konkurrenz schläft weder in anderen Sportarten, noch im Schwimmen. So wollen wir die Chancen, die sich durch eine professionellere Vernetzung der Sportvereine in der „NRW-Leistungssportregion Paderborn“ nutzen, erste Projekte sind Ende 2015 vorbereitet worden. Laufende Informationen sind unter: www.leistungssportregion-paderborn.de zu finden.

Gleichwohl müssen wir auch selbst für gute Bedingungen in unserer Sportart kämpfen. Ein Versuch zur Ausweitung unserer Trainingsmöglichkeiten (3. Bahn in der Schwimmoper für unsere Jugend- und Leistungsmannschaften) war noch nicht mit Erfolg gekrönt.

Und dazu passend wollen wir aus unserem Trainerteam heraus auch unsere eigene Struktur für die Zukunft fit machen. Wir wollen uns auch als Ansprechpartner für den Schwimmsport in Paderborns Schulen besser positionieren und bereiten hierzu Änderungen und Angebote vor. Dabei wird auch die langjährig begleitete Talentsichtung auf den Prüfstand gestellt.

Es liegt also zusätzlich zum schon anstrengenden „Normalbetrieb“ im Jahr 2016 eine Menge an Herausforderungen vor uns. Ich persönlich bin dabei schon ganz gut eingespannt und sehr froh, dass mit unserem großen und motivierten Trainerteam viele fähige Kräfte am Erfolg unserer Schwimmer mitarbeiten – Danke an alle Trainer und Kampfrichter für das tolle Engagement, immer mit einem Lächeln für unsere Kinder und Jugendlichen!

Arbeit am Landesleistungsstützpunkt

Als Trägerverein des Landesleistungsstützpunktes Schwimmen ist der 1. Paderborner Schwimmverein zuständig für die organisatorische Betreuung von Kadermaßnahmen und das Kadertraining.

2015 war dabei ein Tiefpunkt in der Spitzensportförderung im Bezirk, weil der Landesschwimmverband keine Maßnahmen anbieten konnte. Hier besteht auf Dauer Verbesserungsbedarf, wobei der Schwimmverband NRW auch zwischenzeitlich personell gegensteuerte.

Neben den Kaderlehrgängen des Schwimmverbandes Ostwestfalen-Lippe, Schulungsangeboten und dem – seit Jahren mäßig von anderen Kaderathleten frequentierten – Kadertraining ist auch die athletische Sichtung eine der Aufgaben, organisiert im beim Schwimm-Athletik-Test.

Über 60 Kinder aus OWL nahmen beim Schwimm-Athletik-Test teil, der als Sichtsungsmaßnahme für kommende Kaderschwimmer in Nordrhein-Westfalen dient. Diese hohe Zahl ist an sich schon ein erfreuliches Ergebnis für die Organisatoren des SV OWL. 2014 nahmen noch 40 Schwimmer teil. Für die Schwimmer waren die Übungen sichtbar kein Neuland mehr, die Ergebnisse waren besser als im Vorjahr. Dabei boten die Hallen in Schloß Neuhaus und die reibungslose Organisation einen leistungsfördernden Rahmen.

"Die gute Vorbereitung war entscheidend dafür, dass mit der Unterstützung vieler engagierter Trainer, Riegenführer und Kampfrichter die Sichtung mit über 60 Kindern sehr gut verlaufen ist", so äußerte sich Landestrainer Jürgen Verhöltsdonk.

Die langfristigen Ergebnisse durch NRW-weite Sichtung der Vorjahre, bei der auch Beweglichkeit und Kraftausdauer wichtig ist, zeigen sich nun auch im Vergleich zu anderen

Verbänden in Form von immer mehr guten Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften. Allerdings ist die Vorbereitung in den Vereinen vor Ort der entscheidende Faktor - speziell für die Leistungen bei Meisterschaften und auch beim Athletiktraining. Daher können Teilnehmer und Trainer stolz auf die Leistungen sein, gründen sie doch auf vielseitiger Arbeit im täglichen Training.



Unter der Leitung von Ricarda Scheller wurden über 60 Kinder aus Ostwestfalen-Lippe in einer Vorauswahl für den NRW-Auswahlkader in Schloß Neuhaus gesichtet.

Ganz selten finden sich übrigens Übungen wie "50 Meter Beine-Schwimmen" in einem Wettkampfprogramm - umso wichtiger ist diese Grundfertigkeit im Leistungsschwimmbereich, so dass diese Übung ein Bestandteil des in Schloß Neuhaus ausgeführten Schwimm-Athletik-Tests war.

In fast allen Verbänden, die mit den insgesamt 11 Landesleistungsstützpunkten in und um Paderborn zusammenarbeiten, spielt eine bessere Athletische Grundausbildung eine immer größere Rolle. Der Bedarf an Athletik-Trainern ist nicht nur beim Klassiker Leichtathletik groß, auch im Fußball und bei uns im Schwimmen gewinnen Beweglichkeit, Schnellkraft und Stabilisationstraining an Bedeutung. Auch hier sind wir als 1. Paderborner SV gut aufgestellt, doch schläft die Konkurrenz nicht, das gilt auch für das vielzitierte „Mentaltraining“. Hier warten im Sinne der Förderung unserer besten Athleten neue Aufgaben auf Stützpunktleiter Ingemar Hansmann und Stützpunkttrainerin Ute Lenz.

Euer

Ingemar Hansmann

**TEAM**

“Abitur... und dann?” - “Ist doch klar: Ausbildung!”

zum / zur Fachinformatiker/-in Anwendungsentwicklung

TEAM ist einer der führenden ORACLE-Partner in Deutschland. Namhafte Unternehmen, wie FroSTA, Kühne oder Thyssen-Krupp Steel setzen auf die Softwarelösungen und die ganzheitliche ORACLE-Beratung von TEAM.

Für die Ausbildung bei TEAM sollten Sie Interesse an Programmierung, analytischem und wirtschaftlichem Denken mitbringen. Engagement, Kundenorientierung und gute Englischkenntnisse sind unerlässlich. Schulisch setzen wir das Abitur oder eine sehr gute Fachhochschulreife voraus.

TEAM bietet Ihnen Perspektiven für Ihre persönliche und fachliche Entwicklung in einem angenehmen Arbeitsklima. Sie arbeiten in komplexen Projekten und anspruchsvoller Softwareumgebung, in einem Team, in dem Sie gemeinsam Erfolge erarbeiten, attraktive Arbeitsinhalte kennen lernen und dabei aus Erfahrungen lernen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann schicken Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per Post oder per eMail.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

TEAM Partner für Technologie
und angewandte Methoden der
Informationsverarbeitung GmbH

Hermann-Löns-Straße 88
33104 Paderborn
Web www.team-pb.de

Mail bewerbung@team-pb.de
Fon +49 52 54 80 08-0
Fax +49 52 54 80 08-19

Jahresrückblick 2015 Masters-Wettkampfsport

2015 war wieder ein Mal ein erfolgreiches Jahr für uns Mastersschwimmer. Angefangen bei Einladungswettkämpfen über OWL-, NRW-, bis hin zu Deutschen- und Weltmeisterschaften nahmen zwanzig Schwimmer (12 Frauen und 8 Männer) aus unserer Mastersmannschaft an diesen Wettkämpfen erfolgreich teil.

Bei Wettkämpfen mit vielen Einzelstarts und Staffeln verzichte ich darauf, die individuellen Ergebnisse aufzuführen, da es den Rahmen des komprimierten Jahresrückblicks sprengen würde.

OWL-Meisterschaften "Lange Strecken" in Lübbecke

Start in die Saison waren die OWL-Meisterschaften der Langen Strecken auf der 25 m-Bahn. Hier erreichten Vanessa Hansmann und Judith Knüwer einen ersten Platz über 200 m Rücken und 800m Freistil. Britta Schindewolf wurde ebenso Erste über 800 m Freistil.

NRW-Meisterschaften "Lange Strecken" in Bochum

Elf NRW-Titel, sieben Vizemeisterschaften, viermal Bronze und ein vierter Platz waren das hervorragende Ergebnis dieser Landesmeisterschaften. 22 Medaillen bei 23 Starts erkämpften sich Vanessa Hansmann, Inés Schuh, Merle Koch, Britta Schindewolf, Iris Kürten-Schwabe, Gabriele Sewald, Benjamin Wulf, Fabian Hoya und Ingemar Hansmann.

Internationale Deutsche Meisterschaften "Lange Strecken" in Köln

Iris Kürten-Schwabe wurde Deutsche Meisterin über 200 m Brust und sicherte sich noch eine Vizemeisterschaft über

200 m Schmetterling.

Ebenfalls einen Deutschen Vizetitel

erschwamm sich Britta Schindewolf über 400 m Freistil. Zudem errang sie noch einen vierten Platz über 800 m Freistil. Silber gab es auch für die 4 x 100m Lagenstaffel der Frauen in der Besetzung Judith Knüwer, Iris Kürten-Schwabe, Inés Schuh und Britta Schindewolf (Foto rechts). Die Sieger -

das Team aus Mainz - und wir PSVer hatten den alten Deutschen

Rekord über diese Strecke eingestellt. Nur leider konnte der Rekord bei uns nicht anerkannt werden, da unsere Schmetterlingsschwimmerin noch keine 25 Jahre alt war. Fabian Hoya erreichte in Köln einen vierten Platz über 200 m Brust, Gabriele Sewald wurde Vierte über 200 m Rücken und Sechste über 400 m Freistil.



OWL-Meisterschaften "Kurze Strecken" in Lage

Unser großes Ziel ist es, jedes Jahr bei diesem Wettkampf den Wanderpokal nach Paderborn zu holen. Im Jahr 2015 haben wir es wieder geschafft. Mit 16 Aktiven konnten wir einen deutlichen Vorsprung zum Zweiten, der SG Oelde, herausholen. Zum erfolgreichen Team gehörten: Gabriele Sewald, Carolina Urbaniak, Britta Schindewolf, Merle Koch, Susanne Theilmeier, Iris Kürten-Schwabe, Judith Knüwer, Britta Cramer, Katrin Kastner, Klaus Kastner, Fabian Hoya, Rainer Tohermes, Ulrich Kramer, Uwe Studzinski, Ursula Kastner und Inés Schuh.



Die Masters des 1. PSV sicherten sich in Lage erneut den OWL-Pokal für die punktbeste Mannschaft. Hintere Reihe von links: Gabi Sewald, Carolina Urbaniak, Britta Schindewolf, Susanne Theilmeier, Iris Kürten-Schwabe, Judith Knüwer, Britta Cramer, Katrin Kastner, Klaus Kastner, Ingemar Hansmann. Sitzend von links: Fabian Hoya, Rainer Tohermes, Ulrich Kramer, Uwe Studzinski, Ulla Kastner und Inés Schuh.

Deutsche Meisterschaften "Kurze Strecken" in Regensburg

Bei drei Starts gewann Iris Kürten-Schwabe einen Deutschen Meistertitel über 100 m Schmetterling und zwei Deutsche Vizemeisterschaften über 100 m Brust und 50 m Brust. Gabriele Sewald errang eine Bronzemedaille über 200 m Freistil und wurde über 50 m und 100 m Freistil Vierte.

Weltmeisterschaften in Kazan

Im August 2015 fanden im unmittelbaren Anschluss an die Weltmeisterschaften der Eliteschwimmer die Weltmeisterschaften für die Masters im Russischen Kazan statt. Alles war

perfekt organisiert, es herrschten optimale Bedingungen, doch enttäuschend war, dass es nur sehr wenige Meldungen gab, obwohl im Vorfeld der Meldeschluss sogar noch ein Mal verlängert worden war. Fünf Einzelstarts (maximal zwei am Tag) dürfen Masters bei Welt- bzw. Europameisterschaften absolvieren und genau fünf Mal ist Gabriele Sewald an den Start gegangen. Über 100 m Freistil und 100 m Rücken kam sie auf einen tollen fünften Platz und über 200 m Rücken, 400 m und 200 m Freistil auf einen siebten Rang.

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften in Recklinghausen

Große Konkurrenz gab es dieses Mal bei den Mannschaftsmeisterschaften der Masters. 33 Vereine, so viele wie lange nicht mehr, kämpften um schnelle Zeiten und entsprechend hohe Punktzahlen.

Mit großem Einsatz erreichte unser Team einen guten Platz im Mittelfeld. Es schwammen Rainer Tohermes, Inés Schuh, Fabian Hoya, Britta Schindewolf, Benjamin Wulf, Judith Knüwer, Merle Koch, Gabriele Sewald, Carolina Urbaniak, Susanne Theilmeier und Ingemar Hansmann.





Praxisteam von Pro Physio Paderborn

– PROFESSIONELLE PHYSIOTHERAPIE IN FREUNDLICHER UMGEBUNG

Paderborn. Die Physiotherapiepraxis von Pro Physio Paderborn besteht seit nun mehr 2 Jahren in der Bahnhofstraße 40 in Paderborn. Von der klassischen Krankengymnastik über die professionelle Massage und die manuelle Therapie bis hin zur Lymphdrainage und orthopädisch geprägten Therapie umfassen die Therapiemöglichkeiten bei Pro Physio die gesamte Bandbreite der bekannten physiotherapeutischen Behandlungen. Aber auch mit spezielleren Behandlungstherapien, wie zum Beispiel der neuartigen LNB-Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, der Bobath-Therapie, welche ein besonderes Behandlungskonzept gegen Störungen des zentralen Nervensystems ist oder auch der Vojta-Therapie, bei der mit Druck auf Reizzonen gearbeitet wird, kennen sich die Physiotherapeuten bei Pro Physio ausgezeichnet aus.

Die Physiotherapie ist im Laufe der Zeit zu einem immer wichtigeren Feld der medizinischen Versorgung geworden. Ständig werden bewährte therapeutische Methoden weiterentwickelt oder auch ganz neue Behandlungsmöglichkeiten geschaffen, so dass es auch dem Team von Pro Physio, bestehend aus acht Physiotherapeuten und zwei Anmeldekraften, mittlerweile ohne Weiteres möglich ist, einen auf Krankheitsbild und Patient individuell zugeschnittenen Therapieplan zu erstellen. Dabei stehen die drei großen Bereiche Prävention (vorbeugende Maßnahmen), Kuration (Behandeln akuter und chronischer Beschwerden) und Rehabilitation (Maßnahmen zur Wiedereingliederung in Arbeit, Beruf und Gesellschaft) im Mittelpunkt.

Die beiden Geschäftsführer von Pro Physio Paderborn, Renate Peters und Andre Fabri, legen großen Wert darauf, dass in ihrer Praxis von jung bis alt und vom orthopädischen Patienten bis zum Sportler jeder auf professionelle Weise behandelt und betreut wird, wenn gleich der Sportphysiotherapie schon eine besondere Rolle im Behandlungsspektrum von Pro Physio zukommt. Dies wird schon allein dadurch deutlich, dass die Paderborner Physiotherapiepraxis über eine Zertifizierung verfügt, die sie dazu berechtigt mit den Olympiastützpunkten Deutschlands zusammenzuarbeiten.

Darüber hinaus betreuen die qualifizierten Physiotherapeuten bei Pro Physio Paderborn auch regelmäßig sowohl viele professionelle Einzelathleten aus den Bereichen Laufen und Triathlon als auch ganze Teams wie beispielsweise die Footballer der Paderborn Dolphins, die Volleyballer vom DJK Delbrück oder die Schwimmer vom PSV. Aufgrund der intensiven und langfristigen Betreuung der unterschiedlichen Sportler verfügen die Physiotherapeuten bei Pro Physio selbstverständlich auch über einen entsprechend großen Erfahrungsschatz bezüglich der notwendigen Behandlungsmaßnahmen. Sowohl die Sportler als auch die orthopädischen Patienten dürfen sich bei jeder Behandlung über die freundlichen, hellen Räumlichkeiten bei Pro Physio freuen. Denn nicht nur die heilenden Hände und speziellen Therapien der Physiotherapeuten, sondern auch die gemütliche Atmosphäre in den insgesamt sieben Behandlungsräumen tragen zum Wohlbefinden der Patienten von Renate Peters, Andre Fabi und dem restlichen Pro-Physio-Team bei.

Darüber hinaus ist die zentrale Lage im Ärztehaus in der Bahnhofstraße 40 in Paderborn von großem Vorteil für alle Patienten von Pro Physio. In unmittelbarer Nähe zum Paderborner Hauptbahnhof sowie zum Busbahnhof ist die Praxis sowohl per Bus und Bahn als auch mit dem Auto bestens erreichbar. Zudem bestehen durch die Lage im bekannten Paderborner Ärztehaus am Hauptbahnhof ebenfalls beste Kontakte zu den dort niedergelassenen Ärzten des Orthopaedicums, der Neurochirurgie, der Zahnheilkunde, sowie auch der Allgemeinmedizin.

Termine lassen sich mit dem Team von Pro Physio ganz unkompliziert vereinbaren und an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

Pro Physio Paderborn
Renate Peters & Andre Fabri
Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn

Telefon: 05251 - 288 76 36
Fax: 05251 - 288 76 38
E-Mail: info@pro-physio-paderborn.de

www.pro-physio-paderborn.de

NRW Kurzbahnmeisterschaften in Bottrop

Wie schon bei den NRW-Meisterschaften der Langen Strecken, konnten wir Masters auch bei den kurzen Strecken auf der 25 m Bahn fleißig Medaillen sammeln. Wieder holten wir elf Landesmeistertitel und dazu noch fünf Vizetitel und vier Bronzemedailles. In Bottrop waren Inés Schuh, Judith Knüwer, Britta Schindewolf, Gabriele Sewald, Iris Kürten-Schwabe, Benjamin Wulf und Igor Uwarow dabei.

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften in Freiburg

In exakt derselben Besetzung wie bei den Deutschen Meisterschaften der Langen Strecken in Köln, nahmen Inés Schuh, Judith Knüwer, Britta Schindewolf, Iris Kürten-Schwabe, Gabriele Sewald und Fabian Hoya an den Deutschen Meisterschaften in Freiburg teil. Iris wurde Deutsche Meisterin über 100 m Brust sowie Vizemeisterin über 100 m Schmetterling und 50m Brust. Zwei Silbermedaillen gab es für Gabriele über 50 m Freistil und 50 m Rücken. Britta holte zwei Bronzemedailles über 50 m und 100 m Freistil. Judith bestes Ergebnis war der sechste Platz über 100 m Rücken, bei Fabian war es der neunte Platz über 100 m Brust. Inés erreichte gute Plätze im Mittelfeld. Die 4 x 50 m Freistilstaffel wurde Vierte und die 4 x 50 m Lagenstaffel Fünfte.

Die große Anzahl von Podestplätzen, die guten Zeiten und persönlichen Erfolge von uns Masters sind vielleicht ja auch ein Vorbild für die jungen Schwimmer. In jedem Fall zeigen sie, wie lange man den Schwimmsport mit viel Freude auf gutem Niveau betreiben kann.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mastersschwimmern weiterhin viel Spaß und ein erfolgreiches Sportjahr 2016!

Eure

Iris Kürten-Schwabe

Antrag zur weiteren Nutzung des Clubhauses

Gem. § 11 Abs. 2 der Satzung des 1. Paderborner SV stelle ich hiermit unter Hinweis auf den in dieser Chlorbrille abgedruckten Beitrag „Unser Clubhaus am Lippensee“ folgenden Antrag an die Mitgliederversammlung:

"Das Präsidium des 1. PSV wird ermächtigt, mit dem Grundstückseigentümer, Herrn Ignatz Vockel – Böhner, Verhandlungen über die Fortsetzung des Erbpachtvertrages über das Jahr 2024 hinaus zu führen. Nach vorhandenem Ergebnis wird die Vertragsverlängerung der Jahreshauptversammlung zur Zustimmung vorgelegt."

Ich bitte um Zustimmung zu diesem Antrag.

Martin Obelode, Vizepräsident

Fotographische Eindrücke aus dem zurückliegenden Jahr



Bericht der Jugend 2015

Das Jahr 2015 begann aus Sicht der PSV-Jugend wie immer etwas verspätet bei der Jugendvollversammlung im Februar. Im Rahmen dieser wurden Sara Lohr und Sarah Ivenz als „Team Jugendwartinnen“ im Amt bestätigt und für ein weiteres Jahr gewählt. Natürlich nahm der „offizielle“ Teil nur einen Bruchteil der Jugendvollversammlung im PaderBiniLand ein und es blieb den jungen PSV-lerinnen und PSV-lern viel Zeit zum gemeinsamen gruppenübergreifenden Spielen und Toben.

Im Sommer luden wir in den Zauberwald ein, um den Kindern einen „zauberhaften“ Start in die Sommerferien zu bereiten. Diesem Zauber konnten wir uns alle nicht entziehen, so dass das Zeltlager aus unserer Sicht der Höhepunkt des Jahres 2015 war. Da Kinder aus den verschiedensten Gruppen des Vereins am Zeltlager teilnahmen, konnten sich alle zuerst beim gemeinsamen Spielen kennen lernen. Schon deutlich vertrauter starteten wir im allerletzten Licht des Tages die Erkundung des Zauberwalds bei Nacht. Diese führte uns über immer schmalere Wege und schließlich über einen ganz schmalen Trampelpfad mitten im Wald. Das war aufregend und auch ein bisschen gruselig! Am nächsten Tag ging es spannend weiter, als die jungen PSV-lerinnen und PSV-ler sich auf eine Rettungsaktion begaben.



Das Team „Jugendleiter“ mit Sara Lohr (l.) und Sarah Ivenz

Ein böser Zauberer hatte die gute Fee entführt. Um sie zu befreien, entwickelten ihre Retterinnen und Retter Zaubersprüche und –tränke, bewiesen ihr Geschick im Umgang mit einem Flugbesen und vieles mehr. So gut vorbereitet konnte die gute Fee gefunden und befreit werden. Nachmittags wurden Feentüren verziert. Denn irgendwo in einer anderen kleinen Welt leben Feen und andere Zauberwesen. Durch die Türen können die Feen nachts in unsere Welt kommen und für schöne Träume sorgen.

Den gemütlichen Ausklang des Tages verbrachten wir ganz traditionell am Lagerfeuer mit Stockbrot und am nächsten Morgen nach dem Frühstück starteten die Kinder mit ihren Eltern in die Sommerferien.

Im Rahmen des PSV-Sommerfestes konnten die Fotos, die im Zeltlager entstanden sind, angesehen werden. Außerdem bestand die Möglichkeit verschiedene Kleinigkeiten zu basteln. Den Abschluss des Jahres aus Sicht der PSV-Jugend stellte das gemeinsame Schlittschuhlaufen dar, bei dem auch die „etwas älteren“ (über 12 Jahre) Jugendlichen eingeladen waren, die nicht mehr mit ins Zeltlager kommen. Mit insgesamt fast 45 Kindern und Jugendlichen tauschten wir für einen Nachmittag das Schwimmbad gegen die Eishalle und genossen unser Element, das Wasser, in etwas anderer Form.

Ein herzlicher Dank geht an alle, die die PSV-Jugend im letzten Jahr unterstützt haben und mit denen und durch die sehr schöne Erlebnisse mit sehr vielen Kindern möglich waren: Doreen Gisder, Vanessa Hansmann, Markus Hoffmann, Max Hoffmann, Annika Huber, Felix

Kleiner, Amanda Küting, Annika Lüchow, Pia Lück, Viktoria Peters, Roman Reeschke, Manuel Saturnus, Meike Sonntag, Maike Tweesmann.
Danke dafür sagen

Sarah Ivenz und Sara Lohr



Berichte 2015 der Ballsportabteilung

Unterwasserrugbymannschaft Tabellenfünfter in der 1. Bundesliga

In Dresden bestritt die Unterwasserrugbymannschaft des 1. Paderborner Schwimmvereins ihren ersten Spieltag der Saison 2014/15 in der 1. Bundesliga Nord. Trotz einiger personeller Ausfälle

konnte das Team vier Punkte aus der Metropole des Freistaates Sachsen mit nach Hause nehmen.

Nach dem gelungenen Saisonstart in Dresden hatte die Mannschaft auch beim zweiten Ligaspieltag Grund zum



Jubeln.

Für den 1. PSV spielten (von links) hintere Reihe: Christine Reich, Jan Werner, Inga Mehring, Sebastian Niederwestberg, Lars Keller, Marc Wick, Daniel Hora, Marcel Kreuer, Karolina Wojnowski. Vordere Reihe: Martin Schröder, Ravikumar Potluri, Ulrike Hora, Sebastian Warner.

Beim Heimspieltag im Residenzbad Schloss Neuhaus schob sich die Mannschaft mit einem Remis gegen Hamburg und einem klaren Sieg gegen Dresden auf den aktuell dritten Platz in der 1. Bundesliga Gruppe Nord.

Die beiden letzten Spieltage der Saison 2014/2015 hatten es noch einmal in sich. Mit insgesamt nur acht Spielern konnten die Rugbys am letzten Spieltag der Saison in der Bundeshauptstadt antreten. Mit dieser dezimierten Aufstellung, darunter zwei Liga-Neulinge und drei Frauen, ging das erste Spiel gegen den Tabellenführer BUR Berlin deutlich mit 0:17 Toren verloren. Höhepunkt des Spieltages war die Begegnung gegen den DUC Hamburg. Am Ende wurden die Spieler/innen des 1. Paderborner Schwimmvereins mit einem Unentschieden belohnt. Damit war Paderborn in der Saison 2014/15 die einzige Mannschaft, die gegen den DUC Hamburg nicht verloren hatte.

Die Ligaspiele wurden mit neuen Spielerinnen und Spielern geführt, die auch in Zukunft gezielt auf den Ligabetrieb trainiert werden. Ravikumar Potluri gelang sein erstes Bundesligator überhaupt und auch der Neuzugang Marcel Kreuer überzeugte bei den Spieltagen und schnupperte zum ersten Mal Bundesliga-Wasser. Lars Keller stand am Ende der Saison als Torjäger mit insgesamt 13 Toren auf Platz 8 in der Rangliste. Um über personelle Engpässe hinwegzukommen und die Leistungsträger zu entlasten, wird die Priorität im nächsten Jahr

auf den Aufbau und die Entwicklung des Teams ausgerichtet. Durch positive Kommunikation sollen die Spieler/innen langfristig zu großen Leistungen motiviert werden. Unser Ziel ist es, den Klassenerhalt zu sichern und das Team zu stärken

Karolina Wojnowski



Faire Geste nach anstrengendem Spiel: Mark Wick (Mitte) und seine Mitspieler/innen klatschen die Konkurrenten aus Hamburg ab.

UWR- Bundesliga-Nord

Saison 2014/2015

Tabellen

Stand: 15.5.2015

1. Bundesliga Nord

Mannschaft	Spiele	Tore	Punkte
BUR Berlin	10	131 : 8	27
DUC Hamburg	10	54 : 12	20
Torpedo Dresden	10	35 : 48	14
TC Rostock	10	25 : 51	12
Paderborner SV	10	28 : 62	12
Sporttaucher Berlin	10	8 : 100	0
DUC Lübeck	0	0 : 0	0

Der DUC Lübeck wird aus der Wertung gestrichen, da sie mehr als 4 Spiele nicht antraten

Wasserball 2015: Ein spannendes Jahr

Die Wasserballer des 1. PSV blicken auf ein spannendes und ereignisreiches Jahr zurück. Zunächst einmal nahmen wir Wasserballer in dem vergangenen Jahr erstmals nach sehr langer Zeit wieder an dem offiziellen Ligabetrieb teil. In der Bezirksklasse traten wir gegen verschiedene Mannschaften aus dem weiteren Umkreis an und gaben unser Bestes. Nachdem wir durchaus stark in die Saison gestartet waren, ließ unsere Spielleistung trotz einer hohen Trainings- und Spielbeteiligung zum Ende der Saison leider doch etwas nach. Am Ende der Saison 2014/2015 landeten wir so schlussendlich auf einem knappen siebten Tabellenplatz.



Die Wasserballmannschaft des 1. PSV beim Heimspiel gegen TuS Bad Driburg

Trotzdem hat uns die Teilnahme in der Liga sehr viel Spaß gemacht, so dass wir auch in dieser Saison wieder hoch motiviert dabei sind und uns zum Ziel gesetzt haben, diese Saison im oberen Teil der Tabelle zu beenden. Bisher schlagen wir uns wieder recht gut und hoffen, dass wir die positiven Ergebnisse aus den bisherigen Spielen auch beständig bis zum Ende der Saison beibehalten können.

Wir freuen uns außerdem, dass wir auch einige unserer Spieler, die bisher noch nicht an den Spielen teilgenommen haben, motivieren konnten, ebenfalls bei den Liga-Spielen mitzuwirken. Ebenso freuen wir uns, dass wir seit Ende des Jahres 2015 endlich eine elektronische Zeitmessung und -anzeige besitzen. Diese ist in den Spielen von großem Vorteil, da sowohl die Spieler als auch der Trainer die Zeit genau im Auge behalten können, um so zur richtigen Zeit taktische Entscheidungen treffen zu können.

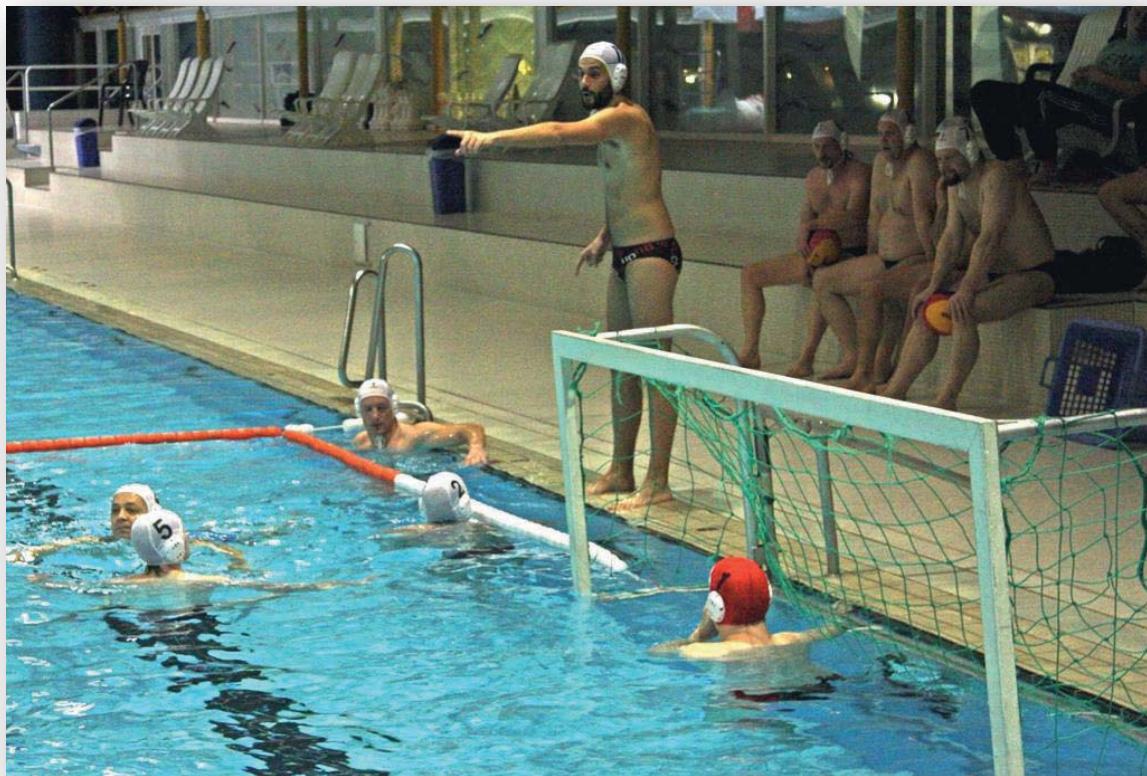
Weiterhin haben wir wieder an dem Turnier in Dornberg teilgenommen. Auch wenn wir dieses Mal mit nur sehr wenigen Spielern vertreten waren, konnten wir doch unsere bisher beste Platzierung bei diesem Turnier erspielen. Vier von fünf Spielen konnten wir gewinnen und

mussten uns nur gegen den späteren Turniersieger geschlagen geben. Diese Leistung wurde mit einem sehr guten dritten Platz belohnt.

Obwohl einige unserer Spieler leider aus verschiedenen Gründen die Mannschaft verlassen mussten, können wir uns über Zuwachs und Neuzugänge freuen. Außerdem möchten wir alle, die an einer Teilnahme am Wasserball interessiert sind, herzlich einladen, bei unserem Training vorbeizuschauen und diesen spannenden Sport einfach mal auszuprobieren. Da wir eine Mixed-Mannschaft sind, sind sowohl Männer als auch Frauen herzlich willkommen, und auch dem Alter sind keine Grenzen gesetzt.

Ebenso möchten wir Euch gerne einladen, zu einem Heimspiel zu bleiben (oder zu kommen), sich das Spiel anzuschauen und mit uns zu fiebern. Wir freuen uns über jeden Zuschauer, der uns unterstützt. Die nächsten Spieltermine können auf der Homepage unter der Rubrik Wasserball <http://www.paderborner-sv.de/wasserball/index.php> eingesehen oder bei uns erfragt werden.

Julia Zurell



Spielszene: Die Mannschaft nimmt in einer Viertel-Pause in der Paderborner Schwimmpool Anweisungen von Spielertrainer Miguel Urgelles entgegen

Bericht der Breiten- und Gesundheitssportabteilung 2015

Bevor ich im Folgenden über unsere Fitness- und Gesundheitskurse berichten werde, möchte ich mich kurz vorstellen: Als einen gebürtigen Düsseldorfer hat es mich im Oktober 2011, für das Studium der angewandten Sportwissenschaft, an die Universität Paderborn ins idyllische Ostwestfalen verschlagen. Hier konnte ich neben dem Studium hervorragend für mein Hobby – Triathlon – trainieren. Durch mehrere Zufälle habe ich während des Schwimmtrainings die richtigen Leute vom 1. Paderborner Schwimmverein kennengelernt und bin schließlich als Übungsleiter dort tätig geworden. Nun bin ich 27 Jahre alt und fertig mit dem Studium. Unter anderem durch die Festanstellung beim PSV kommt es für mich nun nicht mehr in Frage, aus Paderborn wegzuziehen.



Anne & Roman

Jahresbericht 2015

Nachdem die Übungsleitersuche für unsere Fitness- und Gesundheitskurse

den gesamten Verlauf des Jahres 2014

prägte (Jürgen berichtete in der letzten Chlor-

bril-

le), mussten wir im vergangenen Jahr keine Sekunde über dieses Thema nachdenken. Die Übungsleiter, die im letzten Jahr als Verstärkung gefunden wurden, sind inzwischen fester Bestandteil des Breiten- und Gesundheitssports in unserem Verein.

Sowohl dienstags im Kiliansbad als auch donnerstags im Maspornbad sind die Kurse in fester Hand von Simon, Delia und Julia. Die Kurse montags und mittwochs im Rolandsbad werden von Jenni und mir angeboten. Außerdem nicht zu vergessen ist der Guten-Morgen-Kurs, der unter der Leitung von Beate jeden Montag von 7:00 bis 8:00 Uhr im Rolandsbad stattfindet und fast durchgehend ausgebucht ist! Bisher gab es keine Engpässe am Beckenrand und alle Übungseinheiten konnten ausnahmslos stattfinden. In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei allen Übungsleitern und selbstverständlich auch bei Arno, der unsere Teilnehmer montags im Bad begrüßt und hereinlässt, herzlichst bedanken. Ihr seid ein tolles Team!

Keinesfalls zu vergessen ist der unermüdliche Einsatz von Anne und Jürgen Fuest. Wie immer ist der Gesundheitskurs donnerstags während des Vereinsschwimmen unter Annes Leitung. Sie schafft es wie keine Zweite, die Teilnehmer im Wasser stets freundlich und mit einem Lächeln auf den Lippen anzusprechen und zu korrigieren. Ferner hat sie allen oben genannten Übungsleitern ihr Wissen über Aquafitness, Aquajogging und Rehabilitationsmaßnahmen im Wasser vermittelt. Ohne Anne hätten die inzwischen zwölf (!) Kurse nicht die Qualität, mit der wir unsere Teilnehmer/innen begeistern, binden und neu gewinnen.

Die Kursverwaltung, die bis Oktober 2015 in der Hand von Jürgen war, ist nun in meine Hände übergeben worden. In unzähligen Treffen hat mir Jürgen vieles gezeigt und erklärt, sodass auch weiterhin jeder Kurs seine Teilnehmer- und Wiederanmeldungsliste, wie auch eine Abrechnungstabelle hat. Bis heute nimmt sich Jürgen Zeit dafür und hat immer ein offe-

nes Ohr für mich und die anderen Übungsleiter. Ich bedanke mich im Namen aller Übungsleiter bei Anne und Jürgen für ihre Hilfe und ihr Vertrauen in uns. Nicht nur deswegen haben wir auf Jürgens 60. Geburtstag ohne zu zögern ausgeholfen und alle Gäste mit Getränken versorgt. Der ein oder andere Leser wird sich sicherlich an den Abend im Vereinsheim am Lippesee erinnern.

Hoffentlich wird das Jahr 2016 genau so erfolgreich wie das vergangene Jahr!

Ein kurzes persönliches Dankeschön möchte ich noch an Ulrich Kramer, Rainer Tohermes, Caroline Ernst, Christian Kops, Martin Obelode, Jürgen und Anne Fuest richten. Danke, dass ich seit Oktober 2015 als Leiter des Breiten- und Fitnesports beim PSV angestellt bin. Die Arbeit fühlt sich kaum wie Arbeit an und ich schätze mich glücklich, beim 1. Paderborner Schwimmverein gelandet zu sein.

Roman Reeschke



Roman, Delia, Julia & Simon

An dieser Stelle bedankt sich der 1. Paderborner SV noch einmal beim Personal der Paderborner Bäder und bei allen Sponsoren, die mit ihrem Engagement einen Beitrag zur Umsetzung dieser CHLORBRILLE, zur Finanzierung des WABA-PaderSchwimmCups und zur PSV-Arbeit im Allgemeinen geleistet haben und hoffentlich zukünftig weiterhin leisten werden. Insofern bitte ich daher um Beachtung der Anzeigen in diesem Heft und die Hinweise während unserer Wettkämpfe. Danke insbesondere an:

**PaderSprinter, AOK NordWest, PaderBäder GmbH,
Spar- und Bauverein e.G., Sparkasse Paderborn-Detmold,
swim and fun Sport Zimmermann, Bildhauerei Diwo,
Lichtenstein Medien, ProPhysio Paderborn, TEAM GmbH,
WABA Farbengroßhandlung Braun, HKS Systeme GmbH,
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold, Kreissportbund Paderborn.**

Später noch was vor?

Ob Shopping-Tour oder Kneipenbummel – mit uns bleibt Paderborn mobil. Ganz gleich, wohin es noch gehen soll. Jetzt die PaderSprinter-App bei Google play oder im AppStore downloaden und alle Verbindungen in Echtzeit im Blick behalten.

Echtzeitabfahrten auch unter: www.padersprinter.de



Kommt gut an.

Unser Clubhaus am Lippesee

Im Jahr 1983 hat der 1. PSV das Wochenendhaus des Paderborner Kaufmanns Friedrich Wilhelm Dany erworben und für das Grundstück mit dem Grundstückseigentümer, Herrn Ignatz Vockel-Böhner, einen Erbpachtvertrag für den Zeitraum von 40 Jahren abgeschlossen. Die Eintragung in das Grundbuch erfolgte im Jahr 1984, so dass der Pachtvertrag im Jahr 2024 ausläuft. Es besteht allerdings die Option, den Erbpachtvertrag für einen weiteren Zeitraum zu verlängern. In den Jahren 1984 - 85 wurde das Wochenendhaus zu unserem Clubhaus umgebaut.

Mit Fertigstellung im Jahr 1985 wurde es Mittelpunkt vieler Vereinsveranstaltungen wie Grünkohlessen, Neujahrsempfang, Jugendzeltlager, Sommerfest, verschiedene Fortbildungsmaßnahmen für Kampfrichter und Kurse für Ersthelfer. Auch Empfänge unseres Partnervereins aus Le Mans konnten im Rahmen des Jugendaustausches hier stattfinden.

In den ersten Jahren haben sich eine Reihe von Vereinsmitgliedern und später Uwe Studzinski um das Haus gekümmert. Bis heute erfolgt darüber hinaus der jährliche Frühjahrsputz, der immer mit einem Imbiss abgeschlossen wird, durch eine Reihe von Vereinsmitgliedern.



Mit dem Kaufpreis und den Kosten für Umbau und Erweiterung stellt das Haus einen beachtlichen Wert dar. In den vergangenen 30 Jahren sind mit Ausnahme einer neuen Dachabdichtung und Erneuerung der Heizungsanlage nur wenige Unterhaltungskosten entstanden.

Nur wenige Helfer waren bei der Clubhausreinigung im Frühjahr 2015 aktiv: Martin Obelode, Karl Hoppe, Caro Ernst, Jürgen Fuest Uwe Studzinski und Ulrich Kramer (von links).

In seiner Sitzung am 08.12.2015 hat das Präsidium einstimmig seine Absicht erklärt, den bestehenden Erbpachtvertrag über das Jahr 2024 hinaus zu verlängern. Ein entsprechender Beschluss ist in der nächsten Jahreshauptversammlung zu fassen. Zur Weiterführung des Hauses ist es notwendig, eine Reihe von Unterhaltungsmaßnahmen nachzuholen bzw. noch durchzuführen:

- Erneuerung der Beleuchtung im Versammlungsraum und Terrasse
- Reparatur Beleuchtung des Zufahrtsweges
- Erneuerung der Dachrinnen
- Erneuerung des Rasens
- Abschleifen und Versiegelung des Holzfußbodens
- Anstricharbeiten innen
- Gartenarbeiten generell.

Damit keine unnötigen Mittel zu Lasten des Sportbetriebes ausgegeben werden, sollten die Kosten hierfür so gering wie möglich gehalten werden. Die anstehenden Arbeiten können mit Ausnahme bestimmter Elektroarbeiten sowie Arbeiten an der Dachrinne als Eigenleistung durch Vereinsmitglieder erfolgen. Hierzu werden noch viele Hände benötigt.

Unser Clubhauswart Uwe Studzinski nähert sich langsam der „70“ und möchte mit Ablauf seiner Amtszeit als Beisitzer im Präsidium auch mit seiner Tätigkeit als „Clubhauswart“ im Frühjahr 2017 aufhören. Für Uwe wird ein Nachfolger gesucht.

Mein Wunsch wäre, wenn eine Reihe von Vereinsmitgliedern oder auch Eltern von jugendlichen Schwimmern für solche Eigenleistungen Interesse zeigen und tatkräftig mithelfen. Interessenten bitte ich, sich bei mir unter folgender E – Mail Adresse zu melden:

m.obelode@paderborner-sv.de

Zur Jahreshauptversammlung 2016 wird das Präsidium ein Sanierungskonzept vorlegen. Danach sollen mit interessierten Mitgliedern die Sanierungsarbeiten besprochen werden mit dem Ziel, im Frühsommer 2016 zu beginnen.

Über zahlreiche Rückmeldungen würde sich das Präsidium sehr freuen.

Euer / Ihr

Martin Obelode



Das PSV-Clubhaus im Herbst 2015. In Zukunft sollte es dort nicht mehr so einsam aussehen wie auf diesem Foto.



www.lichtenstein-medien.de

ein Projekt von **lichtenstein**
medien 

Anschriftenliste Präsidium

Homepage: www.paderborner-sv.de	E-Mail: info@paderborner-sv.de
Vereinskennziffer: 4608013	Vereins ID: 2635
Stand: 11/02/2016	
Anschrift der Geschäftsstelle: Leiterin: Monika Lübbers	Sportzentrum Maspernplatz Schützenweg 1 b, 33102 Paderborn 05251-300957 05251-687025 Fax

Geschäftsführendes Präsidium:

Präsident	Ulrich Kramer , Imbsenstr. 4 a, 33106 Paderborn U.Kramer@paderborner-sv.de	05251-91849 p. 05251-881825 d. 05251-8821825 Fax d.
Vizepräsidentin Finanzen	Caroline Ernst Kardinal-Jaeger-Str. 16, 33098 Paderborn C.Ernst@paderborner-sv.de	05251-8789699
Vizepräsident	Martin Obelode Sandweg 25, 33102 Paderborn M.Obelode@paderborner-sv.de	05251-36756 p. 05251-692151 d.
Vizepräsident	Christian Kops Hudeweg 5, 33102 Paderborn C.Kops@paderborner-sv.de	05251-281159 05251-27379 Fax
Geschäftsführer Fachwart Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport	Jürgen Fuest Adelheidstr. 5, 33098 Paderborn J.Fuest@paderborner-sv.de	05251-73178 p. 05251-308-928 d.

Erweitertes Präsidium:

Ehrenpräsident	Rainer Tohermes Hirtenweg 27, 33102 Paderborn R.Tohermes@paderborner-sv.de	05251-34897 p. 05251-37716 Fax p.
Fachwart Schwimmen	Ingemar Hansmann Almering 31a, 33104 Paderborn I.Hansmann@paderborner-sv.de	0163-4031976 mobil 05254-806853 p. 05251-294345 d.
Fachwart Ballsport	Lars Keller Heidland 46, 33100 Paderborn uwr@paderborner-sv.de	05293-2299640 0176-26197423 mobil
Fachwartin Veranstaltungen	Agnieszka Pietsch Emser Kirchweg 26, 33161 Hövelhof A.Pietsch@paderborner-sv.de	0151-16562755
Team Jugendwarte	Sarah Ivenz Helmarshäuser Weg 2, 33100 Paderborn S.Ivenz@paderborner-sv.de Sara Lohr Benediktinerstr. 3 a, 33098 Paderborn S.Lohr@paderborner-sv.de	05251-64235 0170-5822517
Beisitzer - Sport -	Sabine Gablik Kapellenweg 40, 59590 Geseke S.Gablik@paderborner-sv.de	0179-8420190
Beisitzer - Sport / Techn. Organisation -	Hendrik Urbanski Schulzenhof 68, 33106 Paderborn H.Urbanski@paderborner-sv.de	0151-15802570
Beisitzer - Projekte -	Cordula Plötz Grevestr. 9, 33102 Paderborn C.Plötz@paderborner-sv.de	05251 / 2989365 p.
Beisitzer - Vereinshaus -	Uwe Studzinski Schleswiger Weg 16, 33102 Paderborn U.Studzinski@paderborner-sv.de	05251-48194
Beisitzer - Sportpolitik -	Burkhard Wilmes Thorenknick 17, 33100 Paderborn B.Wilmes@paderborner-sv.de	05252-931356 05252-931357 Fax
Beisitzer - Vereinsrecht / Sport -	Anne Zacharias Warburgerstr. 65, 33098 Paderborn A.Zacharias@paderborner-sv.de	0177-1456444
Kassenprüfer	Gabriele Sewald , Giefersstr. 3, 33102 Paderborn Marko Hülsmeier , Am Niesenteich 11D, 33100 Paderborn	
Landesleistungsstützpunkt und Talentsichtung/-Förderung	Leiter: Ingemar Hansmann, Anschrift siehe Fachwart Schwimmen	
Vereinshaus am Lippesee	Am Thunhof 40, 33104 Paderborn 05254-85252	IBAN:
Bankverbindungen	Sparkasse Paderborn-Detmold, BIC WELADE3LXXX Volksbank PB-Höxter-Detmold, BIC DGPBDEMXXX	DE98476501300000084319 DE55472601218603751600

Trainingslager Fuerteventura Oktober 2015

Es war das erste Mal während meiner Arbeit als Trainerin beim 1. PSV, dass wir in ein Trainingslager geflogen sind. Bis dahin war ich der Meinung, dass man zwar an einen anderen Ort mit einer gemeinsamen Unterkunft reisen sollte, um gruppendedynamische Prozesse zu fördern, doch sollte man immer die Kosten im Auge behalten. Immerhin liegt der Fokus im Training. Nun trat überraschend ein Sponsor auf, der ein Trainingslager unterstützen wollte, mit der Auflage: Es soll in der Sonne stattfinden. Nach Erkundigungen unter Kollegen mit Erfahrungen bin ich auf Fuerteventura aufmerksam geworden und habe die Realisierung in Angriff genommen.

Am 05.10.2015 ging es los. Nachts um 2.00 Uhr mit einem Kleinbus nach Frankfurt, von dort über Madrid nach Puerto del Rosario, wo wir gegen 12.00 Uhr ankamen. Wieder mit einem Bus weiter in den Norden der Insel nach Corralejo in die Hotelanlage Oasis Papagayo. Ich muss zugeben, dass mein erster Eindruck etwas ernüchternd war, da meiner Meinung nach diese Insel nicht zu den Schönsten zählt. Es gibt überwiegend Vulkangestein und ich kam mir wie auf einer Baustelle vor. Teilweise konnte man nicht erkennen, ob sich einige Bauten im Aufbau oder Abriss befanden.

In der Hotelanlage, die man sich als ein riesiges Areal von Bungalows, die sich um eine Pool Landschaft positionieren, vorstellen muss, bekamen wir unsere Appartements zugewiesen. Alle hatten eine voll ausgestattete Küche, ein Badezimmer und eine kleine Terrasse. Es gab sowohl eine Mikrowelle, als auch einen Wasserkocher und einen Kühlschrank. Direkt neben der Anlage befand sich ein Supermarkt, der jegliche individuellen Wünsche erfüllen konnte! Eine gute Versorgungslage ist in einem Trainingslager eine Grundvoraussetzung!



Ein wenig am Rande der Anlage befand sich der Olympic-Pool, mit einem 8 x 50m Becken, sowie voller Beleuchtung. Hinzu kamen eine Mukkibude, eine Fitness-Area und ein Spinningraum. Die Mahlzeiten im großen Speisesaal wurden in Buffetform angeboten und waren so reichhaltig und abwechslungsreich, dass jeder satt werden konnte. Hinzu kam das mediterrane Klima – Sonne pur, angenehme 28-30 Grad, eine kleine Brise Wind – perfekt.

Unser Tagesablauf sah wie folgt aus:

7.40 Uhr ein kleiner „Wach-werd-Lauf“,
anschließend Frühstück,
9.30-11.30 Uhr Wassertraining, anschließend Mittagessen,
14.30-15.30 Uhr Landtraining,
16.00-18.00 Uhr Wassertraining, anschließend Abendessen.

Da wuchs auch der Bizeps: Albert Luzenko, Louis Pietsch und Thore Schorat in der Mukkibude.



Am Donnerstag und am Sonntag hatten wir nur eine Trainingseinheit und haben uns am Strand (Foto links) ein wenig erholt und das (Meer-)Wasser in anderer Form genossen. In Summe sind die Aktiven 104 km geschwommen und haben sich somit eine gute Grundlage für die kommende Saison erarbeitet.

Aus meiner Sicht war dieses Trainingslager das Beste, welches ich bisher durchführen konnte. Die Bedingungen waren sehr gut und die Einflüsse der „frischen“ Luft höher zu bewerten, als ich es bisher eingeschätzt hatte. Die Regeneration verläuft in kürzeren Zeiteinheiten, die Motivation der Schwimmer/Innen ist höher (Zitat: „Auch wenn das Training schei....ist, werden wir wenigstens noch braun!“), dem zu Folge sind sie belastbarer. Auch meine eigene Belastung ist im Sonnenschein und bei frischer Luft lange nicht so hoch wie in einem stickigen Hallenbad.

Doch leider.....sind auch die Kosten recht hoch. Daher an dieses Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an alle, die uns unterstützt haben und uns diese Erfahrungen ermöglicht haben!

Es war eine super schöne Zeit.

Ute Lenz

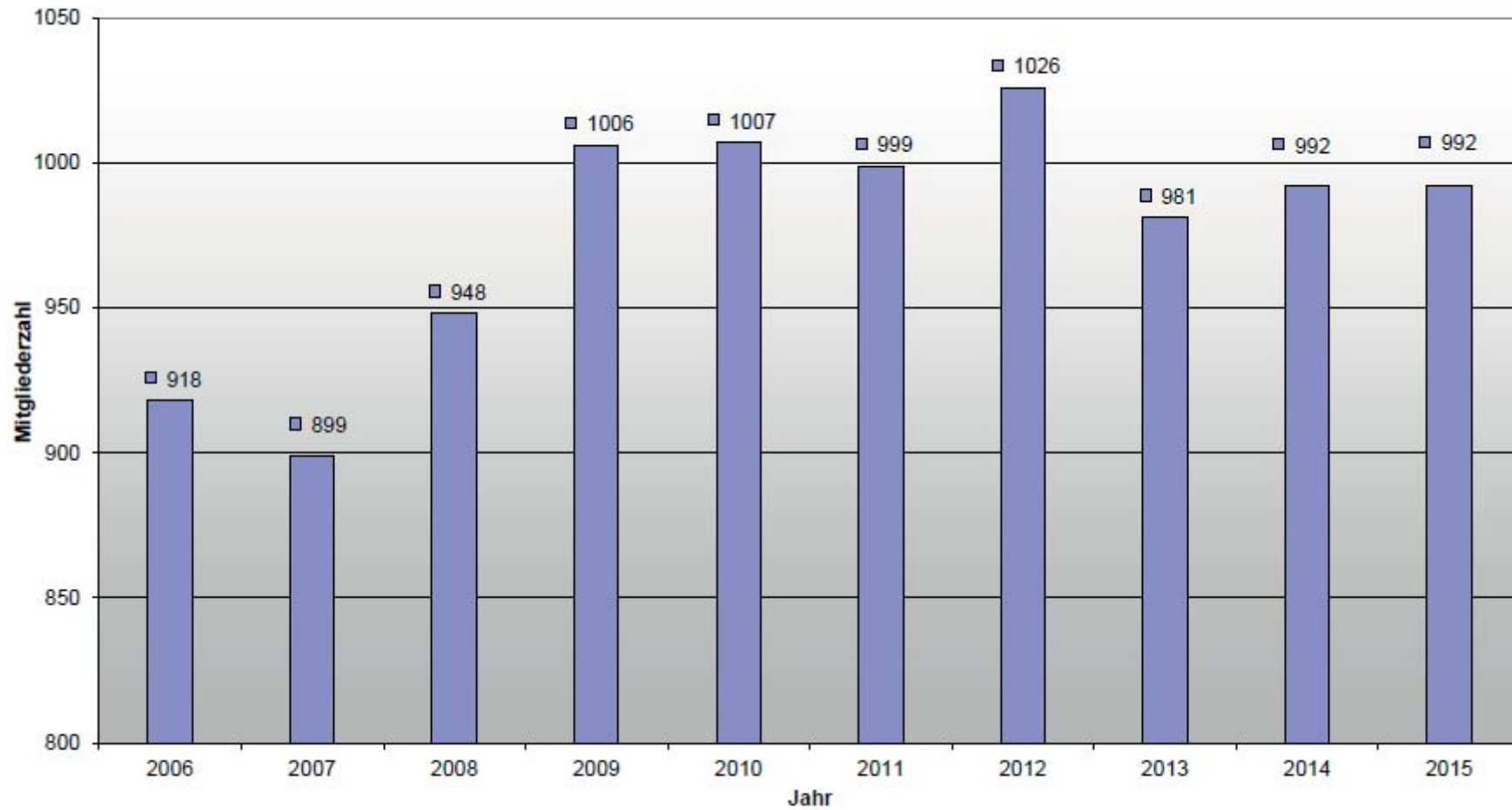


Die PSV-Gruppe, hier am Trainingsbecken, fand im Oktober auf Fuerteventura optimale Bedingungen vor.

Trainer/innen und Übungsleiter/innen des 1. PSV

Wettkampfmannschaft Trainingsgruppe 1	Ute Lenz, Helmerner Weg 30, 33100 Paderborn, Tel.: 05251-670630, U.Lenz@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 2	Markus Hoffmann, Ansgarstr. 21, 33098 Paderborn Tel. 0157-89025014, M.Hoffmann@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 3 A	Sarah Ivenz, Höhenstr.17, 33098 Paderborn, Tel.: 05251-6948964, S.Ivenz@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 3 B, 4 und 5	Sabine Gablik, Kapellenweg 40, 59590 Geseke, Tel.: 0179-8420190, S.Gablik@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 3 B	Sara Lohr, An den Eichen 11, 33039 Nieheim, Tel.: 0170-5822517 (bitte per SMS, Rückmeldung folgt), S.Lohr@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 4	Manuel Saternus, Fölsener Weg 23, 33100 Paderborn, Tel.: 0157-54964769, M.Saternus@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 5	Felix Kleiner, Roeinghstr. 30 b, 33102 Paderborn, Tel.: 0152-28632297, F.Kleiner@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 6 und 8	Meike Sonntag, Lasker-Schüler-Str. 17, 59590 Geseke, Tel.: 0152-37136618, M.Sonntag@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 6	Judith Knüwer, Neuenheerser Weg 14, 33100 Paderborn, Tel.: 05251-5311292, J.Knuewer@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 6	Pia Lück, Am Bahneinschnitt 62, 33098 Paderborn, Tel.: 0152-59489364, P.Lueck@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 4, 5 und 7	Roman Reeschke, Bodelschwinghstr. 2, 33102 Paderborn, Tel.: 0151-41236959, R.Reeschke@paderborner-sv.de
Trainingsgruppe 8	Anna Lohr, An den Eichen 11, 33039 Nieheim, Tel.: 0170-5822371 (bitte per SMS, Rückmeldung folgt), A.Lohr@paderborner-sv.de
Talentsichtung/Talentförderung Nachwuchsschwimmen (Voraussetzung: Seepferdchen)	Sabine Gablik, Kapellenweg 40, 59590 Geseke, Tel.: 0179-8420190 S.Gablik@paderborner-sv.de
Masters-Sportschwimmen	Christian Kops, Hudeweg 5, 33102 Paderborn, Tel.: 05251-281159, C.Kops@paderborner-sv.de in Vertretung: Iris Kürten-Schwabe, Winfriedstr. 41, 33098 Paderborn, Tel.: 05251/730111, I.Kuerten-Schwabe@paderborner-sv.de
Schwimmkurse (Kinder und Erwachsene)	Bärbel und Heinz Kube, Königsbuscher Weg 26, 33098 Paderborn B.Kube@paderborner-sv.de
Freizeit- und Fitnessangebote	Roman Reeschke, Bodelschwinghstr. 2, 33102 Paderborn, Tel.: 0151-41236959, R.Reeschke@paderborner-sv.de
Unterwasserrugby	Lars Keller, Heidland 46, 33100 Paderborn, Tel.: 05293/2299640, 0176-26197423 mobil uwr@paderborner-sv.de
Wasserball	Hendrik Urbanski, Schulzenhof 68, 33106 Paderborn, Tel.: 0151-15802570 H.Urbanski@paderborner-sv.de Trainer: Miguel Urgelles

Mitgliederentwicklung 2006 - 2015



Übersicht: Trainingszeiten des 1. Paderborner SV

Trainings- und Übungszeiten
Landesleistungsstützpunkttraining
Leitung: Ute Lenz

Trainingsgruppe 1 (Leistungsgruppe)
Leitung: Ute Lenz

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: 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 (Trockentraining und Wasser in 14-tägigem Wechsel)

Trainingsgruppe 3 A (Nachwuchsgruppe, jung. Jahrg.)

Leitung Sarah Ivenz

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 Jahrg.)

Leitung: Sabine Gablik, Sara Lohr

Di. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
 Do. 16.15 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)
 Fr. 16.00 – 17.45 Uhr (Rolandsbad, inkl. Trockentraining)

Trainingsgruppe 4 (Talentsichtung, -förderung)
Leitung: Sabine Gablik, Roman Reeschke, M. Saternus

Mo. 15.15 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)
 Mi. 16.00 – 17.30 Uhr (Rolandsb., inkl. Trockentr.)

Trainingsgruppe 5 (7 und 8-jährige Kinder)

Leitung: Sabine Gablik, Felix Kleiner, R. Reeschke

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

Trainingsgruppe 6 (6 und 7-jährige Kinder)

Leitung: Pia Lück, Meike Sonntag, Judith Knüwer

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

Trainingsgruppe 7 (Freizeitgruppe, jüngere Jahrgänge)

Leitung: Roman Reeschke

Do. 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper)

Trainingsgruppe 8 (Freizeit, ältere Jahrgänge)

Leitung: Anna Lohr, Meike Sonntag

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)

Erwachsenen-Schwimmkurs

Anmeldung: Bärbel und Heinz Kube (s.u.)

Fr. 19.00 – 20.00 Uhr im Rolandsbad.

Kinder- Schwimmkurse

Anmeldung: Bärbel und Heinz Kube,

Telefon 05251-8776875 (werktags 17 bis 20 Uhr)

Mo. 16.00 – 19.00 Uhr³⁾ (Rolandsbad)

Di. 15.30 – 18.30 Uhr³⁾ (Kiliansbad)

³⁾ Wassergewöhnung, Seepferdchen, Bronze

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

Maspernbad (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

Trainer: Miguel Urgelles

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr (Rolandsbad)

Do. 21.00 – 22.00 Uhr

Neuanmeldungen:

Sabine Gablik, zu Beginn der Trainingszeit

Dienstag 15.15 Uhr – 16.30 Uhr

**Jetzt zur
AOK
wechseln!**

AOK-Familienbonus

... und Papa joggt mein Konto voll!
Aktiv sein und bares Geld bekommen.



das breite becken für schmale hüften.

**Der nasse Spaß für Klein und Groß.
Und alle dazwischen.**

SCHWIMMOPER

Schützenweg 1b | 33102 Paderborn | www.paderbaeder.de