



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

## Leistungssport

### TG 1 Leitung: Alex Hante:

**Mo/Mi/Fr** 16.15 – 17.30 Uhr (Athletiktraining)  
**Mo – Mi/Fr** 18.00 – 20.00 Uhr (Schwimmoper)  
**Di/Do** 06.00 – 07.00 Uhr (Schwimmoper)  
**Sa** 09.30 – 11.30 Uhr (Schwimmoper)

### TG 2 (ab Jahrgang 2013 u. ä.) Leitung: Nikola Salay

**Mo/Mi/Fr** 15.30 – 16.15 Uhr (Athletiktraining)  
16.30 – 18.00 Uhr (Schwimmoper)  
**Do** 15.00 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)  
**Sa** 11.30 – 13.00 Uhr (Schwimmoper)

### TG 3 (Jahrgang 2014/15) Leitung: Inés Schuh

**Mo/Mi** 15.15 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)  
**Di** 16.30 – 18.00 Uhr (Schwimmoper)  
**Fr** 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper)  
**Sa** 08.00 – 09.30 Uhr (Schwimmoper)

#### Leitung: Thore Schorat

**Mi** 17.00 – 18.30 Uhr (Athletiktraining)  
**Fr** 17.00 – 18.00 Uhr (Athletiktraining)

## 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

## Breitensport

### Flipper (Jahrgang 2013 u. ä.)

**Mi** 19.00 – 20.30 (Rolandsbad)  
**Do** 16.45 – 17.30 Uhr (Schwimmoper Bahn 3-6)  
**Fr** 18.30 – 19.30 Uhr (Rolandsbad)  
Leitung: Mohamad Said Ali, Sophie Werth

### Miniflipper (Jahrgänge 2014-2017)

**Do** 16.45 – 17.30 Uhr (Schwimmoper Bahn 1-2)  
Leitung: Mirjam Gosman-Yang  
**Fr** 16.00 – 17.00 Uhr (Rolandsbad)  
Leitung: Mohamad Said Ali

## Anschlussgruppe

(Vorbereitung für die TG 3,  
(leistungsorientiert)

## Nachwuchsgruppe

(leistungsorientiert)

## Basisgruppen

(Anschlussgruppen an die Bronzekurse = weiterführende Vermittlung allgemeiner Schwimmgrundlagen)

### Orcas (Jahrgang 2015-2017)

**Di** 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: Julius Austermann  
**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



## 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!!

### Delfine (Jahrgang 2016/2017)

**Di** 15.30 – 16.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: Alex Hante  
**Do** 16.30 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: Alex Hante, Nikola Salay



### Seesterne (Jahrgang 2017-2019)

**Di** **Gruppe 1:**  
16.30 – 17.30 Uhr (Rolandsbad) → Leitung: Noah Rehwinkel, Franziska Altmiks, Annika Magiera, Maiara Köhler  
**Mi** 15.00 – 16.00 Uhr (Rolandsbad) → Leitung: Alexandra Lohe, Hannah Otte, Franziska Altmiks, Felicitas Wenke  
**Mi** **Gruppe 2:**  
16.00 – 17.00 Uhr (Rolandsbad) → Leitung: Marlous Maaß, Felicitas Wenke, Maiara Köhler, Sophie Frei  
**Do** 16.45 – 17.30 Uhr (Schwimmoper) → Leitung: Miriam Sauvigny, Maiara Köhler, Annika Magiera



## KINDERSCHWIMMKURSE (Kurssystem)

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

Stand: 04.09.2025