

**+++ Wichtig +++ Wichtig +++ Wichtig +++**

Der Trainingsplan wird voraussichtlich am 19.03.2018 veröffentlicht.

Bitte vor der ersten Trainingseinheit nochmals den Termin überprüfen!  
Das Training beginnt am 09.04.2018.

Wir sind bemüht allen Wünschen entgegen zu kommen...

Bei Terminproblemen bitte umgehend bei uns melden:

Email: [ar.tennis@t-online.de](mailto:ar.tennis@t-online.de)

Tel.: 02102-449499

Sportliche Grüße

A & R Tennis

# Trainingsplan Sommer 2018

## André Jethon

Montag	Donnerstag
<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>	<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>
F. Quast, M. Cirmia J. Friedrich L. Tekcan L. Friedrich	K. Bücken F. Steinmeier I. Fach
<b>15.30 - 16.30</b>	<b>15.15 - 16.15</b>
K. Meding M. Rashani L. Pöpsel	N. Beier J. Weiland G. Cirmia N. zur Oven
<b>16.30 - 17.30</b>	<b>16.15 - 17.30</b>
S. Ramroth	<u>1. Juniorinnen</u> A. Schulte, T. Kempkens S. Ramroth, P. Arnolds D. & M. Bräuer
<b>17.30 - 19.00</b>	<b>17.30 - 19.00</b>
1. Damen	1. Damen
	<b>19.00 - 20.30</b>
	Damen 40

## Max Belk

Montag
<b>14.15 - 15.00 Bambini</b>
A. Kramer M. Kimstädt F. Höhne
<b>15.15 - 16.00</b>
T. Harenberg N. Harenberg
<b>16.00 - 17.00</b>
M. Hinricher L. Angenendt M. Kimstädt
<b>17.00 - 18.00</b>
B. Wotzlaw B. Quast T. Jakobowski
<b>18.00 - 19.00</b>
B. Migsch L. Migsch N. Heise V. Lohmann

## Benjamin Strunk

Dienstag	Donnerstag
<b>14.00 - 15.00</b>	
N. Heise	
<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.45 - 16.30</b>
P. Leu M. Prill A. Leu L. Esser	S. Stahl C. Walz
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.30 - 17.30</b>
T. Kempkens D. Bräuer M. Bräuer	C. v. Fürstenberg F. Kaufmann M. Kruschel
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b>
A. Hasserbetci T. Hasserbetci C. Manstedten R. Nicolai	<u>1. Junioren</u> B. Migsch L. Migsch N. Heise
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>18.30 - 19.30</b>
3. Damen	C. Manstedten N. Schievelbusch R. Nicolai

## Sebastian Benski

Dienstag	
<b>17.00 - 18.00</b>	
D. Schmidt	
<b>10.30 - 11.30 Samstag</b>	
I. Jung J. Koch S. Lukas S. Philipps	
<b>Carina Hümbs</b>	
<b>Montag</b>	
<b>17.00 - 18.00</b>	
I. Reichenberg C. Kremer N. Kuru	
<b>18.00 - 19.00</b>	
K. Garbisch J. Zander	

# Trainingsplan Sommer 2018

René Kaiser

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				9.30 - 10.30
				<b>Fördertraining:</b> J. Asamoah, J. Kaiser P. Hinricher T. Kempkens
14.30 - 16.00	15.15 - 16.00 Bambini	14.30 - 16.00	15.00 - 16.00	9.30 - 10.30
J. Kaiser J. Asamoah	F. Tietmeyer E. Seidel M. v. Fürstenberg M. Lukas	J. Kaiser J. Asamoah N. Stoberock J. Weiland		<b>Fördertraining:</b> N. Stoberock, E. Kegel M. Schulte, J. Weiland L. Prijovic
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	10.30 - 11.30
J. Ponitka T. Kempkens A. Gentsch L. Wehner	L. Kegel O. Prünke E. Vogel		A. Zentsch V. Schomaker	<b>Fördertraining:</b> N. Bach H. Schievelbusch F. Kreifelts
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00	
J. Fischer L. Pütz L. Leibelt R. Probst	Gruppe Ehrkamp		N. Bach H. Schievelbusch E. Andree, B. Wotzlaw F. Kreifelts	
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00			
14 tägig Kindel	J. Ponitka H. Philipps F. Pfannhauser T. Kurscheid?			
	19.00 - 20.30		19.00 - 20.30	
	2. Damen		2. Herren	

# Trainingsplan Sommer 2018

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>		<b>14.00 - 15.00</b>	<b>14.15 - 15.00</b>	<b>9.30 - 10.30</b>
	M. Büth, L. Honnacker E. Ruhrländer L. Ochel, C. Jansen O. Radtke, L. Sieg		F. Wildeboer K. Voskresendkyi	B. Broun F. Marks	<b>Fördertraining:</b> J. Ponitka, H. Philipps R. Nicolai, L. Wehner A. Gentzsch
<b>15.15 - 16.15</b>	<b>15.15 - 16.15</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00 Bambini</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>10.30 - 11.30</b>
L. Kurscheid S. Brovot C. Brovot	J. Leu K. Weinstock	J. Heptner T.-M. Lammerse T. Kortschik	P. Simons L. Müller R. Arnold A. Lammerse	C. Weinstock J. Gramolla J. Pfannhauser	J. Form C. Schmitz
<b>16.15 - 17.15 Bambini</b>	<b>16.15 - 17.15</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>11.30 - 12.30</b>
L. Stoberock, M. Lukas M. Angenendt J. Kremer J. Fleermann	M. Fechner E. v. Fürstenberg L. Artz	E. Kegel E. Czekalla	L. Prijovic E. Kegel P. Hinricher K. Stahl	N. Döpke T. Kempkens J. Liske F. Claus	<b>Fördertraining:</b> Leibelt, Hönes, Kramer Probst, Kern, Buchmann Fituri, Wotzlaw, Pütz
<b>17.15 - 18.15</b>	<b>17.15 - 18.15</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 17.45</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	
N. Stoberock M. Schulte J. Weiland	J. von Holtum T. Rebs J. Müller	M. Büth E. Vogel R. Jäntsch	B. Prill???	A. Leu H. Philipps	
<b>18.15 - 19.15</b>		<b>18.00 - 19.00</b>	<b>17.45 - 18.45</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	
L. Reichenberg M. Claus A. Weichert		P. Struckmann L. Jurgutat S. Philipps	P. Meding L. Joachim L. Thomas L. Thomas	L. Brühl C. Eglinger E. Eglinger V. Zentsch	
<b>19.15 - 20.15</b>		<b>19.00 - 20.00</b>			
A. Wotzlaw J. Fituri V. Kern A. Buchmann		S. Godde D. Godde L. Brand			