

# 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, A. Kramer L. Tekcan, L. Kayser 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>
C. Kämmer M. Kimstädt F. Höhne N. Lehmann
<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	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 M. Kruschel P. London
<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>18.00 - 19.00</b>
E. Buchwald V. Becker
<b>10.30 - 11.30 Samstag</b>
I. Jung J. Koch S. Lukas S. Philipps

## Carina Hümbs

Montag
<b>17.00 - 18.00</b>
I. Reichenberg C. Kremer
<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	15.15 - 16.00	9.30 - 10.30
J. Kaiser J. Asamoah S. Huber	F. Tietmeyer E. Seidel M. v. Fürstenberg M. Lukas	J. Kaiser J. Asamoah N. Stoberock J. Weiland	P. Becker E. Brinken	<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		18.00 - 19.00	
14 tägig Kindel	J. Ponitka H. Philipps F. Pfannhauser T. Kurscheid?		Gruppe Berndt	
	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, A. Bechtel L. Ochel, C. Jansen O. Radtke, L. Sieg		F. Wildeboer K. Voskresenka	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. Stoberock 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>
M. Lukas M. Angenendt J. Kremer J. Fleermann	M. Fechner E. v. Fürstenberg L. Artz	E. Kegel E. Czekalla L. Prijovic	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 L. Esser	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			