

# Trainingsplan Winter 2019/ 20

## André Jethon

Montag	Mittwoch	Freitag
<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>		
F. Höhne P. Marszalek J. Noßke		
<b>15.15 - 16.15</b>	<b>14.45 - 15.30</b>	<b>15.00 - 16.00 Bambini</b>
L. Kayser M. Burgsmüller J. Burgsmüller C. Manstedten	L. Heede G. van Bühl	I. Fach J. Wieser F. Ohlson
<b>16.15 - 17.00</b>	<b>15.30 - 16.30</b>	<b>16.00 - 17.00</b>
K. Voskresenskyi P. London F. Wildeboer	M. Kimstädt J. Heptner T.-M. Lammerse	T. Kempkens J. Liske F. Claus R. Jäntsch
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>16.30 - 17.30</b>	<b>17.00 - 18.30</b>
T. Kempkens J. Ponitka H. Philipps	N. Harenberg T. Harenberg L. Pöpsel L. Angenendt	A. Schulte S. Ramroth T. Kempkens
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b>	
V. Lohmann L. Migsch N. Heise	P. Kessel H. Eckardt N. Steiner J. Steinmeier	

## Maximilian Belk

Montag
<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>
M. Kimstädt, F. Kayser C. Budke, A. Ceri P. Paramio-Escribano V. Bücker
<b>15.15 - 16.00</b>
F. Quast E. Seidel E. Vrenegor
<b>16.15 - 17.15</b>
N. Lehmann C. Kämmer L. Skupin E. Rost, I. Mourhege
<b>17.15 - 18.15</b>
K. Hofius J. Eckardt L. Piel F. Wulf
<b>18.15 - 19.15</b>
H. Spörer L. Schendtke L. Rakanovic V. Nied
<b>19.15 - 20.15</b>
B. Quast T. Jakobowski P. Planz

# Trainingsplan Winter 2019/ 20

René Kaiser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	14.30 - 16.00				10.00 - 11.00
	N. Stoberock J. Asamoah J. Kaiser S. Huber				Fördertraining L. Leibelt M. Schulte
15.45 - 16.30	16.00 - 17.00		15.15 - 16.00	15.15 - 16.00	10.00 - 11.00
M. Grunert	M. Angenendt L. Möller-Hanßen S. Polster		P. Kessel L. Töpert T. Merforth	N. Beier J. Vrenegor T. Krämer	Fördertraining J. Kaiser L. Prijovic N. Stoberock
16.30 - 18.00		16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	
J. Kaiser M. Schulte N. Stoberock		E. Kegel S. Huber L. Prijovic	Co. Manstedten J. Hummes H. Nienhaus J. Weiland	A. Vocke P. Roth J. Linhart B. Prill	
		18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	12.30 - 14.00
		L. Brühl V. Zentsch	C. Weinstock E. Mourhege M. Caprile Santos C. von Fürstenberg	A. Zentsch B. Schabbach L. Esser L. Roock	1. Damen
		19.30 - 20.30	18.00 - 19.00	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30 Sonntag
		Gruppe Müller	V. Noever I. Ehrkamp	1. Herren	2. Herren
		20.30 - 21.30	19.00 - 20.00		
		L. Brand S. Godde D. Godde	A. Vogel J. Wieser M. Meretz K. Block		

# Trainingsplan Winter 2019/ 20

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	14.15 - 15.15 Bambini		14.15 - 15.00 Bambini	15.00 - 15.45 Bambini	09.00 - 10.00
	M. Büth, B. Tönnessen O. Radtke L. Honnacker C. Jansen		K. Bücken F. Steinmeier	N. Lohff N. Lohff	<u>Fördertraining</u> J. Ponitka R. Nicolai H. Philipps
15.00 - 16.00	15.15 - 16.15	15.30 - 16.30	15.00 - 15.45	15.45 - 16.30	10.00 - 11.00
C. Brovot S. Brovot L. Kurscheid	K. Möller-Hanßen P. London	J. Moslener M. Unguruh A. Möbius T. Kortschik	A. Lammerse M. Lukas J. Honnaker L. Möllmann	M. Rashani E. Tarfalis	<u>Fördertraining</u> H. Schievelbusch T. Kempkens F. Kreifelts
16.00 - 17.00	16.15 - 17.15	16.30 - 17.30	15.45 - 16.45	16.30 - 17.30	
S. Knöpges A. Vocke P. Roth	E. Kegel P. Hinricher L. Prijovic J. Weiland	M. Hinricher J. Pfannhauser L. Kegel	R. Nicolai J. Ponitka H. Philipps	J. Adhikary, W. Anders B. Broun T. Rebs J. von Holtum	
17.00 - 18.00	17.15 - 18.00	17.30 - 18.30	16.45 - 17.45	17.30 18.30	
L. Artz L. Thomas E. Eglinger J. Form, C. Schmitz	L. Stoberock A. Prijovic L. Tekcan	P. Struckmann J. Leu Lara Jurgutat L. Rübesame	J. Fleermann F. Tietmeyer R. Arnold P. Simons	S. Dorloff V. Westhoff H. Jung D. Marks	
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00		17.45 - 18.45	18.30 - 19.30	
G. zu Wittgenstein C. Manstedten	V. Kern L. Leibelt M. Schulte		S. Philipps V. Becker S. Stahl C. Walz	C. Schmitz J. Form	
			18.45 - 20.00		
			<u>I. Juniorinnen</u> J. Asamoah, J. Kaiser L. Leibelt, S. Ramroth		

# Trainingsplan Winter 2019/ 20

## Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
<b>14.15 - 15.00</b>	
M. Linhart J. Kim	
<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.15 - 16.00</b>
E. Burnic N. Jansen J. Hummes H. Nienhaus	L. Stoberock
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 16.45</b>
K. Weinstock C. Weinstock A.-K. zu Wittgenstein E. Heide	Ju. Prill Jo. Prill J. Karweg
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>16.45 - 17.30</b>
A. Leu C. Manstedten N. Schievelbusch J. zu Wittgenstein	O. Berle I. Schiffer A. Meier
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b>
I. Herren	M. Waldorf L. Kligen M. Kuck P. Planz
	<b>18.30 - 19.30</b>
	F. Kreifelts B. Wotzlaw H. Schievelbusch E. Andree

## Sebastian Benski

Dienstag
<b>17.00 - 18.00</b>
D. Schmidt
<b>19.00 - 20.00 Donnerstag</b>
Gruppe Kramer
<b>09.00 - 10.00</b>
<b>Fördertraining</b> Pfannhauser, Hinricher L. Angenendt, Weiland Kegel, T. & N. Harenberg
<b>10.00 - 11.00</b>
<b>Fördertraining</b> E. Kegel, S. Huber J. Weiland, P. Hinricher
<b>11.00 - 12.00</b>
I. Jung J. Koch S. Lukas P. Becker