

Trainingsplan Sommer 2014

05. Mai 2014 – September 2014

Montag Manon Höddinghaus	Montag Michael Amtenbrink	Dienstag Fynn-Moritz Baßmann	Dienstag Michael Amtenbrink
15.00 – 15.45 Uhr	14.45 – 15.45 Uhr		14.00 – 15.00 Uhr
Louisa Handke Anna Kube Annelie Müller-Rösel	Lennart Knemeyer Lars Bönig Frederic Holtkamp Philipp Wehmeyer		Tim Kleinegesse Carlo Fissenewert Henrik Röhr Mika Guth
15.45 – 17.15 Uhr	15.45 – 17.00 Uhr	16.15 – 17.15 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr
Lenny Knaup Milla Knaup Felix Jürging Julian Frick	Laurenz Bärenfänger Ben Palsherm Erik Wichert, Moritz Homann Simon Bönisch	Lennart Wohlt Philipp Höner Justus Corsmeyer Chiara Fissenewert	Laurenz Buch Carl Dodt Nils Carnap Henri Breimhorst
17.15 – 18.00 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr	17.15 – 18.00 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr
Mathis Lutze Kim Freier Maria Wright Benedikt Kliebe	Laurine Wickord Ann-Christin Scholz Mariella Hemminga Mia Höddinghaus	Juliane Röhr Finja Kuka Hannah Schmidt Jana Siekaup	Mariella Hemminga Mats Horstmann Jan Bönig
18.00 – 19.30 Uhr	18.30 – 20.00 Uhr	18.00 – 18.45 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr
Saman Ahmadi Charlotte Both Jule Haselier Malena Wöstmann	Alica Heitmar, Denni Dervisevic Jonas Lakämper Nils Wichert Timo Borcharding	Carolin Gilpin Felix Schülke Maximilian Grützner	Till Horstmann Maximilian Knaup Jan Sandbaumhüter Carl-Bent Rosendahl
19.30 – 20.15 Uhr			
Kim Förder Ellen Sentker Patrick Geupel	Montag Bernd Eggers		
	16.30 – 17.15 Uhr		
	Nina Baumgartner Marlene Lutze Jarne Holtermann Paul Wiethoft		