

Trainingsplan Sommer 2014

05. Mai 2014 – September 2014

Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag
Alica Heitmar	M. Höddinghaus	Michael Amtenbrink	Bernd Eggers	M. Höddinghaus
15.00 – 16.00 Uhr		14.00 – 15.00 Uhr	16.30 – 17.15 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr
Moritz Oesterhelweg Maximilian Grützner Erik Siekmann		Louisa Handke Jarne Holtermann Paul Wiethoff	Colin Czejewski Leo Foda Vivienne Kraus Marina Ceba	Louis Birkholz Bennet Both Henri Breimhorst
16.00 – 17.00 Uhr	15.45 – 16.30 Uhr	15.00 – 16.30 Uhr	17.15 – 18.15 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr
Tim Meding Fynn Roberts Nicolas Rösel Vincent Wehmeyer Kai Grafemeier	Annelie Rösel Rick Rottmann Noah Langanki Maria Wright	Ben Palsherm Niklas Herziger Simon Bönisch	Nils Carnap Leo Altenhöner Moritz Christmann	Hannah Palsherm Carolyn Al-Bahloul Inga Schmitz Marlene Lutze
17.00 – 18.00 Uhr	16.30 – 17.30 Uhr	16.30 – 18.00 Uhr	18.15 – 19.15 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr
Friederike Both Chiara Sontowski Julia Laufenberg Lilli Harzog Annika Grafemeier	Mats Horstmann Mariella Hemminga Dennis Piecha Jan Bönig	Niklas Brinkmann Jasper Ahlmann Philipp Wehmeyer	Charlotte Both Jule Haselier Lina Oesterhelweg Saman Ahmadi	Laurenz Falkenreck Magnus Obermeit Kian Ruben Czejewski Maximilian Langanki
18.00 – 18.45 Uhr	17.30 – 18.30 Uhr		20.15 – 21.00 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr
Anna Green Liv Stiemke Lilyana Pia Gehse	Ron Cedric Reinert Laurenz Bärenfänger Moritz Homann Luca Birkholz		Schnupperkurs	Felix Schülke Lennart Laube Julian Frick Laurenz Hoffknecht
18.45 – 19.30 Uhr	18.30 – 19.30 Uhr			19.00 – 20.00 Uhr
Schnupperkurs	Vera Harzog Lea Chowanietz Friederike Grützner Gina Jürgens Franziska Hoffmann			Lennart Wohlt Philipp Höner Justus Corsmeyer Nick Diekmann