

Trainingsplan Sommer 2015

04. Mai 2015 – September 2015

Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag
Alica Heitmar	Manon Höddinghaus	Michael Amtenbrink	Bernd Eggers	Melina 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		Jarne Holtermann Paul Wiethoff Tim Kleinegese	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 Nicolas Rösel Vincent Wehmeyer	Annelie Rösel Rick Rottmann Noah Langanki Maria Wright	Ben Palsherm Niklas Herziger Simon Bönisch Cuno Lange	Nils Carnap Leo Altenhöner Moritz Christmann	Hannah Palsherm Carolin 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	Mats Horstmann Mariella Hemminga 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			18.00 – 19.00 Uhr
Anna Green Liv Stiemke Lillyana Demir Pia Gehse	Ron Cedric Reinert Dennis Piecha Moritz Homann Luca Birkholz			Felix Schülke Lennart Laube Rieke Homann Leona Bärenfänger Friederike Grützner
	18.30 – 19.30 Uhr			19.00 – 20.00 Uhr
	Vera Harzog Lea Chowanietz Gina Jürgens Franziska Hoffmann			Lennart Wohlt Philipp Höner Justus Corsmeyer Nick Diekmann