

Trainingsplan Winter 2012/2013

01. Oktober 2012 – April 2013

Montag Bernd Eggers	Montag Halle am Postdamm Michael Amtenbrink	Dienstag Michael Amtenbrink	Dienstag Bernd Huesmann	Mittwoch Michael Amtenbrink
	14.30 – 15.15 Uhr	14.30 – 15.30 Uhr		14.30 – 15.15 Uhr
	Inga Schmitz Robert Fulton Juliane Röhr	Laurenz Buch Carl Dodt		Henri Breimhorst Lennart Knemeyer Katharina Timphus
16.30 – 17.30 Uhr			15.45 – 16.30 Uhr	15.15 – 16.15 Uhr
Eliana Lehrke Felix Schülke Gina Jürgens Carolin Gilpin			Mariella Hemminga Mats Horstmann Sophia Halstrick	Tobias Kempe Lewin Zumbansen Maximilian Schiffer Julius Hoffmann
17.30 – 18.30 Uhr	16.45 – 17.30 Uhr		16.30 – 17.30 Uhr	16.15 – 17.15 Uhr
Lara Jacobebbinghaus Eva Broenhorst Katja Kühn Kim Förder	Mariella Hemminga Sophia Halstrick Annika Schöning		Philipp Höner Lennart Wohlt Justus Corsmeyer Henri Buttchereit	Nico Kirstein Jan Bönig, Philipp Wehmeyer Julian Frick Mats Horstmann
18.30 – 19.15 Uhr	17.30 – 18.30 Uhr		17.30 – 18.30 Uhr	17.15 – 18.00 Uhr
Alexa Appelmann Luisa Diesen Isabel Rühling Sophie Uschmann	Marlo Wilke Jonas Knemeyer Nils Timphus Ben Palsherm		Carolin Gilpin Moritz Oesterhelweg Lennart Laube Ben Haverland	Luca Birkholz Dennis Piecha Ben Palsherm
19.15– 20.00 Uhr	18.30 – 20.00 Uhr		18.30 – 19.30 Uhr	18.00 – 19.30 Uhr
Ellen Sentker Patrick Geupel Elisa Gedwien	Fynn-Moritz Baßmann Alica Heitmar Timo Borcharding Peer-Lennart Baßmann		Laurenz Bärenfänger Ron-Cedric Reinert Cuno Lange Jonas Knemeyer	Jonas Lakämper, Alica Heitmar Michael Heinemann Nils Wichert Timo Borcharding