

Trainingsplan Winter 2012/2013

01. Oktober 2012 – April 2013

Donnerstag Bernd Eggers	Donnerstag Halle am Postdamm Michael Amtenbrink	Freitag Fynn-Moritz Baßmann	Freitag Michael Amtenbrink	Samstag Halle am Postdamm Michael Amtenbrink
			14.15 – 15.00 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr
			Lars Bönig Niklas Brinkmann Matti Heik	Carl-Luis Lange Lawrence Fulton Nick Diekmann
16.30 – 17.15 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr	15.30 – 16.15 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr	
Louis Birkholz, Bennet Both Niklas Kamotzke Frederik Brinkmann Leo Altenhöner	Robert Halstrick Milla Knaup Lenny Knaup Felix Jürging	Leah Chowanietz Vera Harzog Julia Brüggemann Lynn Dettmer	Erik Wichert Ron-Cedric Reinert Cuno Lange Moritz Homann	
17.15 – 18.00 Uhr		16.15 – 17.00 Uhr	16.00 – 17.15 Uhr	
Friederike Both Julia Laufenberg Lilli Harzog Chiara Sontowski		Torben Kirsch Nelly Farenski Leo Altenhöner	Marcel Rotthaus, Janik Hark Carl-Bent Rosendahl Jan-Niklas Papstein Linus Kettelhoit	
18.00 – 18.45 Uhr	17.30 – 18.30 Uhr	17.00 – 17.45 Uhr	17.15 – 18.00 Uhr	
Katharina Knuhr Katharina Wehmeyer Janes Laube Mats Laube	Moritz Drobnitzky Nico Rühling Marvin Schürstedt Felix Emler, Julius Palsherm	Svenja Klar Lennart Klar Lili Schnakenwinkel Hanna Haver- Rassfeld	Justus Puhl Isabell Gartig Sören Kirsch Frederic Holtkamp	
18.45 – 20.00 Uhr		17.45 – 19.00 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr	
Malena Wöstmann Isabell Distelkamp Jule Haselier, Charlotte Both Saman Ahmadi		Alexander Fulton Felix Venker Vincent Falkenreck Carl-Luis Lange, Nils Scheiwe	Leonie Höring Nelia Höring Lina Oesterhelweg Lena Schülke	