

Trainingsplan Winter 2013/2014

30. September 2013 – April 2014

Montag Haver-Halle Bernd Eggers	Montag Halle am Postdamm Michael Amtenbrink	Dienstag Haver-Halle Manon Höddinghaus	Dienstag Haver-Halle Michael Amtenbrink
	14.15 – 15.00 Uhr		14.00 – 14.45 Uhr
	Inga Schmitz Robert Fulton Juliane Röhr Carolyn AlBahoul		Carlo Fissenewert Tim Kleinegesse Hannah Palsherm Henrik Röhr
	15.00 – 16.00 Uhr	16.00 – 16.45 Uhr	14.45 – 15.45 Uhr
	Laurenz Buch Carl Dodt	Louisa Handke Anna Kube Jarne Holtermann Paul Wiethoff	Henri Breimhorst Nils Carnap Tom Haverland Mark Siekmann
17.00 – 18.00 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr	16.45 – 17.45 Uhr	15.45 – 16.45 Uhr
Tim Meding Fynn Roberts Leo Altenhöner	Lars Bönig Frederic Holtkamp Philipp Wehmeyer	Justus Corsmeyer Philipp Höner Lennart Wohlt Julius Hoffmann	Jan Bönig Mariella Hemminga Mats Horstmann
18.00 – 19.00 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr	17.45 – 18.45 Uhr	16.45 – 18.15 Uhr
Felix Venker, Maxence Galvan Vincent Ordelheide Vincent Falkenreck Nick Diekmann	Mia Höddinghaus Ann-Christin Scholz Laurine Wickord Mariella Hemminga	Moritz Homann Cuno Lange Ron-Cedric Reinert Erik Wichert	Alexander Bruns Mia Höddinghaus Jonas Knemeyer Ben Palsherm, Marlo Wilke
19.00 – 20.00 Uhr	18.30 – 20.00 Uhr	18.45 – 19.45 Uhr	18.15 – 19.45 Uhr
Ellen Sentker Patrick Geupel Kim Förder	Mats Drücker Till Horstmann Marlo Wilke, Denni Dervisevic Jan Sandbaumhüter	Maximilian Grützke Felix Schülke Carolyn Gilpin	Till Horstmann Maximilian Knaup Carl-Bent Rosendahl Jan Sandbaumhüter