

# Trainingsplan Winter 2013/2014

30. September 2013 – April 2014

<b>Mittwoch Haver-Halle</b>	<b>Mittwoch Haver-Halle</b>	<b>Donnerstag Haver-Halle</b>	<b>Donnerstag Halle am Postdamm</b>
<b>Timo Borchering</b>	<b>Michael Amtenbrink</b>	<b>Bernd Eggers</b>	<b>Michael Amtenbrink</b>
<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>16.30 – 17.15 Uhr</b>	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>
Tobias Kempe Maximilian Schiffer Federico Fortkord Henri Buttchereit	Niklas Brinkmann Lennart Knemeyer Tim Meding Katharina Timphus	Kian Czejewski Laurenz Falkenreck Maximilian Langanki Magnus Obermeit Vincent Wehmeyer	Louis Birkholz Bennet Both
<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 – 17.15 Uhr</b>	<b>17.15 – 18.00 Uhr</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>
Ben Haverland Julian Frick Justus Puhl Jan Bönig Mats Horstmann	Simon Encina-Bönisch Dennis Piecha Jonas Knemeyer Nils Timphus Luca Birkholz	Moritz Christmann Finja Kuka Emma Laufenberg	Marcel Rotthaus Janik Hark Marvin Schürstedt Linus Kettelhoit
<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>17.15 – 18.15 Uhr</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	
Friederike Both Johannes Grosser, Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer, Chiara Sontowski	Chiara Fissenewert Carolin Gilpin Friederike Grützner Gina Jürgens	Malena Wöstmann Jule Haselier Charlotte Both Saman Ahmadi	
		<b>19.00 – 20.00 Uhr</b>	
		Alexa Appelmann Luisa Diesen Isabel Rühling Sophie Uschmann	