

# Trainingsplan Winter 2013/2014

30. September 2013 – April 2014

<b>Freitag Haver-Halle</b>	<b>Freitag Haver-Halle</b>	<b>Samstag Halle am Postdamm</b>
<b>Manon Höddinghaus</b>	<b>Michael Amtenbrink</b>	<b>Michael Amtenbrink</b>
	<b>14.00 – 15.00 Uhr</b>	
	Matti Heik Emely Handke Lennart Knemeyer	
<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>15.00 – 16.15 Uhr</b>	<b>11.00 – 11.45 Uhr</b>
Vera Harzog Eliana Lehrke Lennart Laube Moritz Oesterhelweg	Mia Höddinghaus Ben Palsherm Laurenz Bärenfänger Cuno Lange	Jana Siekaup Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer Hannah Schmidt
<b>16.00 – 16.45 Uhr</b>	<b>16.15 – 17.15 Uhr</b>	<b>11.45 – 13.00 Uhr</b>
Jan Piecha Kevin Piecha Justus Brinkmann	Soeren Kirsch Philipp Wehmeyer Frederik Brinkmann Kai Roberts	Emely Handke Milla Knaup Lenny Knaup Felix Jürging
<b>16.45 – 17.45 Uhr</b>	<b>17.15 – 18.00 Uhr</b>	<b>13.00 – 14.00 Uhr</b>
Julia Laufenberg, Lilli Harzog Etienne Urhausen Florent Urhausen Daphne Urhausen	Torben Kirsch Niklas Brinkmann Leo Altenhöner	
	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	
	Leonie Höring Nelia Höring Lina Oesterhelweg Lena Schülke	