

Trainingsplan Winter 2014/15

20. Oktober 2014 – April 2015

Mittwoch Haver-Halle	Mittwoch Haver-Halle	Mittwoch Haver-Halle	Donnerstag Haver-Halle	Donnerstag Halle am Postdamm
Alica Heitmar	Timo Borcharding	Michael Amtenbrink	Bernd Eggers	Michael Amtenbrink
				14.30 – 15.30 Uhr
				Inga Schmitz Carolin Al-Bahloul Hannah Palsherm
	15.15 – 16.15 Uhr	14.30 – 16.00 Uhr		15.30 – 16.30 Uhr
	Erik Siekmann Julian Frick Maximilian Grützner Moritz Oesterhelweg	Niklas Herziger Simon Bönisch Alexander Bruns Ben Palsherm		Lenny Knaup Milla Knaup Felix Jürging Emily Handke
16.15 – 17.00 Uhr	16.15 – 17.00 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr	16.30 – 17.30 Uhr
Maria Wright Rick Rottmann Noah Langanki Annelie Müller-Rösel	Vincent Wehmeyer Tim Meding Nicolas Müller-Rösel	Cuno Lange Moritz Homann Dennis Piecha	Laurenz Falkenreck Vincent Wehmeyer, Magnus Obermeit, Kian Ruben Czejewski, Maximilian Langanki	Bennet Both Luis Birkholz Lars Bönig
17.00 – 18.00 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr	
Friederike Both Chiara Sontowski, Lilli Harzog Julia Laufenberg Isabell Gartig	Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer Katharina Timphus Juliane Röhr	Lennart Knemeyer Niklas Brinkmann Philipp Wehmeyer Jasper Ahlmann	Luis Bönisch Mats Drücker Jonas Knemeyer Ron Reinert	
18.00 – 19.00 Uhr			19.00 – 20.00 Uhr	
Vera Harzog Leah Chowanietz Katharina Knuhr Carolin Gilpin			Saman Ahmadi Charlotte Both Jule Haselier Lina Oesterhelweg	