

Trainingsplan Winter 2015/16

19. Oktober 2015 – April 2016

Mittwoch Haver-Halle	Mittwoch Haver-Halle	Donnerstag Haver-Halle	Donnerstag Haver-Halle
Melina Höddinghaus	Michael Amtenbrink	Melina Höddinghaus	Bernd Eggers
16.00 – 17.00 Uhr	14.30 – 16.00 Uhr		
Benedikt Kliebe Rick Rottmann Noah Langanki Annelie Müller-Rösel	Paul Herziger Jasper Ahlmann Niklas Brinkmann		
17.00 – 18.00 Uhr	16.00 – 17.30 Uhr	16.30 – 17.30 Uhr	16.30 – 17.15 Uhr
Fynn Roberts Vincent Wehmeyer Tim Meding Nicolas Rösel	Dennis Piecha Niklas Herziger Simon Bönisch Mariella Hemminga	Vincent Wehmeyer Tim Meding Davin Eismont Mark Siekmann	Leander Reineke Levin Gehse Oskar Oberdiek
18.00 – 19.00 Uhr	17.30 – 18.30 Uhr	17.30 – 18.30 Uhr	17.15 – 18.15 Uhr
Friederike Both Chiara Sontowski Lilli Harzog Julia Laufenberg Alexandra Hamm	Philipp Wehmeyer Soeren Kirsch Kai Lennard Roberts Leo Altenhöner	Laurenz Falkenreck Magnus Obermeit Kian Ruben Czejewski, Maximilian Langanki	Saman Ahmadi Leona Bärenfänger Jule Haselier Lina Oesterhelweg
19.00 – 20.00 Uhr	18.30 – 19.30 Uhr		18.15 – 19.00 Uhr
Vera Harzog Leah Chowanietz Gina Jürgens Carolin Gilpin Franziska Hoffmann	Maximilian Grützner Ron Cedric Reinert Luca Birkholz Jan Bönig		Lennart Laube Felix Schülke Moritz Oesterhelweg
20.00 – 21.00 Uhr			19.00 – 20.00 Uhr
Julia Voßhans Tessa Chowanietz Emilia Bauer			Maxence Galvan Vincent Ordelheide Philipp Höner Lennart Wohlt