

# Trainingsplan Winter 2015/16

19. Oktober 2015 – April 2016

| <b>Donnerstag<br/>Halle am Postdamm</b>                                 | <b>Freitag<br/>Haver-Halle</b>   | <b>Freitag<br/>Haver-Halle</b>                                    | <b>Samstag<br/>Halle am Postdamm</b>                                 |
|---|--|---|--|
| <b>Michael Amtenbrink</b>   | <b>Melina Höddinghaus</b>  | <b>Michael Amtenbrink</b>   | <b>Michael Amtenbrink</b>  |
|   |  |   |  |
|   | <b>15.00 – 16.15 Uhr</b>   | <b>15.00 – 16.30 Uhr</b>  | <b>11.00 – 12.00 Uhr</b>   |
|   | Eliana Lehrke<br>Laurenz Hoffknecht<br>Julian Frick<br>Hendrik Heitmann<br>Max Flöttmann | Erik Wichert<br>Ben Palsherm<br>Jonas Knemeyer<br>Mia Höddinghaus | Maja Grgic<br>Josephine Venker<br>Carolina Fortkord                  |
| <b>15.00 – 15.45 Uhr</b>  | <b>16.15 – 17.15 Uhr</b>   | <b>16.30 – 17.30 Uhr</b>  | <b>12.00 – 13.00 Uhr</b>   |
| Carlo Fissenewert<br>Henrik Röhr<br>Larissa Al-Bahloul<br>Sophie Wartha |  | Fynn Roberts<br>Mark Siekmann<br>Carl Dodt<br>Kai Grafemeyer      | Annika Grafemeyer<br>Kai Grafemeyer<br>Leo Altenhöner<br>Nils Carnap |
| <b>15.45 – 16.45 Uhr</b>  | <b>17.15 – 18.00 Uhr</b>   | <b>17.30 – 18.30 Uhr</b>  |  |
| Bennet Both<br>Luis Birkholz<br>Laurenz Buch                            | Zoe Koesfeld<br>Alexa Bauer<br>Emma Harvey<br>Emilia Kube                                | Niklas Brinkmann<br>Kai Roberts<br>Lennart Knemeyer<br>Lars Bönig |  |
| <b>16.45 – 18.00 Uhr</b>  | <b>18.00 – 18.45 Uhr</b>   |   |  |
| Mats Drücker<br>Jonas Knemeyer<br>Ben Palsherm<br>Laurenz Bärenfänger   | Maike Conrad<br>Lars Tütermann<br>Oskar Oberdiek   |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |