

Trainingsplan Winter 2015/16

19. Oktober 2015 – April 2016

Donnerstag Halle am Postdamm	Freitag Haver-Halle	Freitag Haver-Halle	Samstag Halle am Postdamm
Michael Amtenbrink	Manon Höddinghaus	Michael Amtenbrink	Michael Amtenbrink
	15.00 – 16.15 Uhr	15.00 – 16.30 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr
	Eliana Lehrke Laurenz Hoffknecht Julian Frick Hendrik Heitmann Max Flöttmann	Erik Wichert Ben Palsherm Jonas Knemeyer Mia Höddinghaus	Maja Grgic Josephine Venker Carolina Fortkord
14.45 – 15.45 Uhr	16.15 – 17.00 Uhr	16.30 – 17.30 Uhr	12.00 – 13.00 Uhr
Carlo Fissenewert Henrik Röhr, Anna Kube Larissa Al-Bahloul Sophie Wartha	Zoe Koesfeld Alexa Bauer Emma Harvey Emilia Kube	Fynn Roberts Mark Siekmann Carl Dodt Kai Grafemeyer	Annika Grafemeyer Kai Grafemeyer Leo Altenhöner Nils Carnap
15.45 – 16.45 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr	17.30 – 18.30 Uhr	
Bennet Both Luis Birkholz Laurenz Buch		Niklas Brinkmann Kai Roberts Lennart Knemeyer Lars Bönig	
16.45 – 18.00 Uhr	18.00 – 18.45 Uhr		
Mats Drücker Jonas Knemeyer Ben Palsherm Laurenz Bärenfänger	Maike Conrad Lars Tütermann Oskar Oberdiek		