

Trainingsplan Winter 2016/17

24. Oktober 2016 – April 2017

Mittwoch Haver-Halle	Mittwoch Haver-Halle	Donnerstag Haver-Halle	Donnerstag Haver-Halle
José Saraiva	Michael Amtenbrink	Sören Gnida	Bernd Eggers
16.45 – 17.30 Uhr	15.00 – 16.30 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr	16.30 – 17.15 Uhr
Janne Wartha Max Wright Constanatin Aschentrup Felix Klöckner	Paul Herziger Jasper Ahlmann Niklas Brinkmann Lennart Knemeyer	Franziska Sonnabend Melinda Acar Lennart Laube Felix Schülke	Alisha Monka Emma Zacharias Alexandra Bender Mattes Helmig
17.30 – 18.15 Uhr	16.30 – 18.00 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr	17.15 – 18.00 Uhr
Emma Harvey Zoe Koesfeld Katie Schrull Sina Böttge	Niklas Herziger Simon Bönisch Mats Drücker Ben Palsherm	Julian Knuhr, Felix Kempin Robert Fulton Levin Gehse Linus Neitemann	Neele Brinkmann Benni Kliebe Henrik Wiethoff
18.15 – 19.00 Uhr	18.00 – 19.30 Uhr	17.00 – 18.00 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr
Friederike Both Lilli Harzog Julia Laufenberg Maïke Conrad	Annika Grafemeyer Katharina Timphus Jette Marten Milla Knaup	Hannah Palsherm Carolin Al-Bahloul Tim Kleinegesse	Vera Harzog, Kaja Conrad Franziska Hoffmann Rieke Homann Anna Laukart
19.00 – 20.00 Uhr		18.00 – 19.30 Uhr	19.00 – 20.00 Uhr
Dennis Piecha Mats Horstmann Erik Siekmann Jan Bönig		Carl Dodt, Laurenz Buch Mark Siekmann Philipp Wehmeyer, Simon Wippermann Oskar Oberdiek	Saman Ahmadi Leona Bärenfänger Jule Haselier Friederike Grützner
20.00 – 21.00 Uhr			
Leonie Höring Nelia Höring Chiara Fissnewert Friederike Grützner			