



Trainingsplan Winter 16/17

Montag:

15:00-16:30 Uhr

A.Grefe /J.Ziebarth /K.Kopp/N.Mylius

16:30-17:30 Uhr

J.Fürste/M.Nölting/K.Lenz/S.Gerlitzki

17:30-18:30 Uhr

N.Wiesekopsieker/S.Bödeker/T.Kolod

18:30-20:00 Uhr

O.Wiesekopsieker/S.Drekshagen/E.Schlichter/V.Göbbling

Dienstag:

16:00-17:00 Uhr

D.Schlichter/D.Prescher/J.Oberschmidt/J.Hüffmann

17:00-18:00 Uhr

N.Wiesekopsieker/D.Echteler/S.Fürste/T.Sussiek

18:00-19:30 Uhr

N.Imlau/F.Kruse/S.Schmölzmeier/A.Diering

19:30-21:00 Uhr

S.Schäffer/S.Boehmfeld/J-H.Wölker/M.Petring

Mittwoch:

16:00-17:00 Uhr

J.Hunold/E.Suttmann/I.Brauns/L.Vorndamme

17:00-19:00 Uhr

Konditionstraining

19:00-20:30 Uhr

U.Sussiek/B.Johanning/C.Wilke/(S.Kley/J.Maurer)

20:30-22:00 Uhr

T.Langbein/L.Wenner/M.Nölting/E.Schlichter

20:00-21:00 Uhr

J.Lehmann/S.Bödeker/D.Siekmann/S.Drekshagen

Donnerstag:

16:30-18:00 Uhr

S.Schäffer/M.Petring

20:00-21:00 Uhr

J.Holtmann /J.Hüffmann/Y.Dockweiler/A.Niesen/



Freitag:

15:00-16:00 Uhr

J.Kley/L.Mosenthin/E.Bahtiri/A.Kail

16:00-17:00 Uhr

P.Niesen/S.Niebuhr/E.Held/M.Holtmann

17:00-18:00 Uhr

J.Heeper/T.Sussiek/S.Fürste/L.Held
T.Kolod/S.Bödeker/S.Drekshagen/A.Meril

18:00-19:00

L.Bäcker/J.Foerdermann/M.Krüger/D.Echteler

Samstag:

10:00-11:00 Uhr

J.Kley/J.Mester/L.Schröder/S.Bäcker