



Trainingsplan Winter 19/20

Montag:

16:00-17:00 Uhr

J.Fürste/E.Edler /A.Scheidt/J-H.Schreiber

17:00-18:00 Uhr

H.Bödeker/P.Scheidt/E.Gianfreda/N.Püschel

18:00-19:30 Uhr

S.Bödeker/T.Kolod/S.Fürste/D.Echteler

19:00-20.00 Uhr

Ch.Wenner/T.Pühse(T.Kochmann)/C.Härtwig.Ch.Treu

19:30-21.00 Uhr

F.Klaus/E.Olderdissen/U.Demitrowitz/M.Plümers/K.Wostbrock

21:00-22.00 Uhr

C.Sahrmann/L.Wude/Ch.Hillebrand/S.Jach

Dienstag

15:00-16:00 Uhr

E.Edler/H.Bödeker/P.Edler/T.Ehlers

15:00-16:30 Uhr

U.Sussiek/C.Wilke/Ch.Brall/K.Bengen

16:00-17:00 Uhr

P.Lenze/A.Beckmann/P.Beckmann/N.Fischer

16:30-18:00 Uhr

N.Wiesekopsieker/J.Fördermann/L.Jones/L.Kiel

17:00-18:00 Uhr

E.Benke/J.Mester/J.Heeper/D.Echteler

18:00-19:30 Uhr

T.Niesen/(S.Truppel/F.Kruse)/S.Drekshagen /J.Holtmann

19:30-21.00 Uhr

J.Ziebarth/T.Budde/J.T.Fiebig/N.Imlau

20:00-21:00 Uhr

M.Falk-Dulisch/L.Wölker/M-J.Kersten/N.Fürste

21:00-22:00 Uhr

T.Scharenberg/I.Treu/Th.Pochmann

Mittwoch:

16:00-17:00 Uhr

Ch.Scheidt/A.Scheidt/P.Scheidt/M.Wilmsmann

17:10-18:50 Uhr

Konditionstraining

18:00-19:30 Uhr

S.Boehmfeld/S.Schäffer/J-H.Wölker

19:00-20:30 Uhr

G.Kolod/H.Sussiek/O.Hartmann/M.Fürste

19:30-21:00 Uhr

J.Kammann /C.Panföder/D.Siekmann/S.Bödeker

20:30-22:00 Uhr

J.Lehmann/M.Nölting/J.Fördermann/O.Wiesekopsieker

21:00-22:00 Uhr

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

Donnerstag:

14:00-15:00 Uhr

T.Kolod/S.Bödeker

15:00-16:00 Uhr

J.Wippermann

16:00-17:00 Uhr

P.Lenze

16:00-17:00 Uhr

M.Leyendecker /L.Strauch/M.Kling/A.Jaks

17:00-18:00 Uhr

T.Sussiek/L.Bäcker/J.Oestreich/J.Oberschmidt

18:00-19:00 Uhr

S.Drekshagen/A.Greife/A.Diering

18:00-19:30 Uhr

F.Pieper/M.Petring/D.Nobbe/F.Hollmann

19:00-20:30 Uhr

J.Hessedenz/H.Dulisch/T.Dulisch/J.Sellmann/L.Heywinkel/T.Schallenberg

19:30-20:30 Uhr

K-H.Kasselmann/J.Holtmann/G.Rothenberg/S.Kopp

20:30-22:00 Uhr

M.Imlau/T.Alhorn/M.Frühwacht/K.Wenner

20:30-22:00 Uhr

H.Rose/R.Pipa/Chr.Wenner/E.Schlichter

Freitag:

15:00-16:00 Uhr

J.Dunker/O.Demitrowitz/M.L.Walter/Ch.Paulat /D.Walter

16:00-17:00 Uhr

E.Benke/J.Wiesekopsieker

17:00-18:00 Uhr

N.Dunker/Th.Dunker

17:00-18:00 Uhr

J-H.Schreiber/Chr.Scheidt/T.Kröger/J.Fürste

18:00-19:00 Uhr

J.Oestreich/L.Bäcker/S.Fürste/T.Sussiek

18:00-19:00 Uhr

*C.Siekmann/D.Bäcker/R.Müller/
(J.Hessedenz/R.Hoffmann)/B.Broszeit/H.Ziemer*

Samstag:

09:00-10:00 Uhr

E.Bierschenk/B.Stubbe/N.Schnitzler/Y.Kleimann/K.Wippermann

10:00-11:00 Uhr

J.Dunker/V.Scharenberg/L.Treu/I.Schlichter/F.Plassmann

10:00-11:00 Uhr

K.Borger /J.Kleimann/H.Barr/G.Bierschenk/J.Hanks

12:00-13:00 Uhr

M.Beckmann/J.Schnitzler/M.Otten/l.Gondek

12:00-13:00 Uhr

K.Lenz/I.Brauns/L.Faryn/J.Wippermann