



Trainingsplan Winter 20/21

Montag:

16:00-17:00 Uhr

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

17:00-18:00 Uhr

H.Bödeker/Ch.Brall/E. Gianfrede/N.Püschel

17:00-18:30 Uhr

U.Sussiek/C.Wilke/E.Benke/(P.Niesen/M-J.Kersten)

18:00-19:30 Uhr

J.Wiesekopsieker/L.Braun(N.Wiesekopsieker)/D.Lukasiak/L.Bäcker

18:30-20:00 Uhr

Chr. Wenner/P.Albrecht /S.Jach /S.Bödeker

19:30-21:00 Uhr

J.Sellmann/T.Kolod/(H.Dulisch/T.Schallenberg/J.Hessedenz/T.Dulisch)

20:00-21:00 Uhr

J.Steinmann/

21:00-22:00 Uhr

L.Wude /I.Treu/T.Scharenberg/D.Groham

Dienstag:

15:00-16:00 Uhr

J.Wippermann

15:00-16:00 Uhr

J.Joundi/J.Dunker

16:00-17:00 Uhr

B.Laker/M.Demitrowitz/J.Wippermann/M.Niemeyer/P.Pochman/L.Treu

16:00-17:00 Uhr

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

17:00-18:30 Uhr

T.Kochmann/T.Pühse/Ch.Schwender/T.Pochmann

17:00-18:00 Uhr

A.Jaks/J.Kleimann/H.Barr/I.Schlichter/L.Schneider/L.Sieker

18:00-19:00 Uhr
Chr. Wenner/D. Groham

18:30-20:00 Uhr
T. Sussiek/S. Fürste/J. Oestreich/J. Oberschmidt

20:00-21:00 Uhr
T. Kohmöller/L. Kränke/A. Götte/L. Wölker

20:00-21:30 Uhr
*R. Müller/J. Hessedenz/T. Kolod/S. Bödeker/
J-H. Wölker/S. Schäffer/M. Petring/F. Hollmann*

Mittwoch:

14:00-16:00 Uhr
J. Wiesekepsieker

15:00-16:00 Uhr
J. Dunker/J. Joundi

16:00-17:00 Uhr
J. Wippermann/L. Strauch/E. Edler/L. Faryn

17:00-18:00 Uhr
A. Stranghöfner

17:15-18:45 Uhr
Konditionstraining

18:00-19:30 Uhr
T. Budde/T. Fiebig/J. Boehmfeld/S. Drekschagen/E. Lehmann

19:00-20:30 Uhr
O. Hartmann/G. Kolod/M. Fürste/M. Nölting

19:30-21:00 Uhr
J. Holtmann/A. Diering/I. Treu/(C. Panföder/L. Schmidt)

20:30-22:00 Uhr
J. Lehmann/J. Fördermann/O. Wiesekepsieker/A. Krüger

21:00-22:00 Uhr
*M. Holtmann/S. Niebuhr/E. Held/K. Wippermann/
P. Edler/B. Johanning/E. Wiesekepsieker*

Donnerstag:

15:00-16:00 Uhr
P. Lenze

16:00-17:00 Uhr
M. Harland/L. Götte/M. Sawitzki/J. Treu

16:00-17:00 Uhr
A. Scheidt/J. Wippermann/M. Wilmsmann/K. Lenz

17:00-18:00 Uhr

T.Sussiek/D.Lukasiak/S.Fürste/L.Bäcker

18:00-19:30 Uhr

T.Niesen /D.Siekmann/N.Imlau/E. Gianfrede

18:00-19:30 Uhr

J.Ehrler /S.Bödeker/S.Drekshagen/O. Wiesekopsieker

19:30-20:30 Uhr

K-H.Kasselmann/J.Holtmann/S.Kopp/H.Sussiek

19:30-20:30 Uhr

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

20:30-22:00 Uhr

M.Imlau/T.Alhorn/M.Frühwacht/K. Wenner

20:30-22:00 Uhr

T.Kolod /H.Rose/E.Schlichter/R.Pipa /J.Bücker

Freitag:

15:00-16:00 Uhr

Th.Dunker/N.Dunker

15:00-16:00 Uhr

J.Dunker/D.Walter/M.Walter/O.Demitrowitz

16:00-17:00 Uhr

L.Peter/N.Fürste/M-J.Kersten/L.Wölker

16:00-17:00 Uhr

L.Strauch /J.Fürste/J-H.Schreiber/E.Edler

17:00-18:00 Uhr

A.Götte/N.Sawitzki/D.Bringewat/Y.Harland

17:00-18:00 Uhr

L.Götte/J.Treu

17:00-18:30 Uhr

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

18:00-19:00 Uhr

H.Ziemer/B.Broszeit/(R.Hoffmann/M.Bäcker)/C.Siekmann/

18:00-19:00 Uhr

T.Bäcker/E.Benke/P.Niesen.D.Lenze

18:30-20:00 Uhr

P.Albrecht/G.Rothenberger/S.Maternus/G.Goksch

Samstag:

09:00-10:00 Uhr

M.Dunker/L.Oldemeier/M.Oldemeier/S.Höpfner

10:00-11:00 Uhr

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

10:00-11:00 Uhr

G.Bierschenk/J.Hanks/F.Plassmann/K.Borger

11:00-12:00 Uhr

A.Krüger/S.Scharenberg/L.Gille/I.Sieks/K.Sieker

12:00-13:00 Uhr

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

12:00-13:00 Uhr

V.Scharenberg/L.Treu