



Trainingsplan Winter 21/22

Montag:

16:00-17:00 Uhr

J. Kleimann/H. Barr/G. Bierschenk/I. Schlichter

17:00-18:30 Uhr

N. Wiesekopsieker/J. Fördermann/D. Lukasiak/L. Bäcker

17:00-18:30 Uhr

I. Strauch/J. Fürste/J-H. Schreiber/J. Dunker

18:30-19:30 Uhr

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

18:30-19:30 Uhr

J. Oberschmidt/E. Gianfrede/ E. Benke/ P oder T Niesen

19:30-21:00 Uhr

S. Kiertscher /J-H. Wölker / J. Sellmann / T. Schallenberg

F. Hollmann /T. Kolod/ (H. Dulisch/ T. Dulisch /J. Hessedenz/M. Flacke)

Dienstag:

16:00-17:00 Uhr

B. Laker/M. Demitrowitz/J. Wippermann/M. Niemeyer/P. Pochman/Nansira

16:00-17:00 Uhr

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

17:00-18:00 Uhr

L. Schneider/L. Sieker/O. Demitrowitz/A. Jaks

17:00-18:00 Uhr

Ch. Brall/N. Püschel/ E. Wiesekopsieker



18:00-19:00 Uhr

L. Schmidt/N. Fürste/ F. Klaus/ A. Wenner

18:00-19:00 Uhr

L. Grohmann/M-J. Kersten/L. Wölker/O. Corigliano

19:00-20:30 Uhr

Chr. Wenner/D. Groham/H. Rose

19:00-20:30 Uhr

G. Gocksch/S. Maternus/ K. Wachowiak

20:00-21:30 Uhr

J-H. Wölker/S. Schäffer/T. Kolod/S. Kiertscher

20:30-22:00 Uhr

E. Schlichter/T. Niesen/P. Albrecht/Th. Hees

20:30-22:00 Uhr

S. Jach/J. Mester/L. Kiel/J. Oestreich

Mittwoch:

16:00-17:00 Uhr

L. Bäcker/M. Krüger/T. Sussiek/N. Wiesekepsieker

17:00-18:00 Uhr

A. Stranghöhner

17:15-18:45 Uhr

Konditionstraining

18:00-19:30 Uhr

Chr. Wenner/I. Treu/S. Bödeker/ R. Wölker

19:00-20:00 Uhr

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

19:30-21:00 Uhr

S. Bödeker/T. Löhbrink/J. Hessedenz/T. Kolod



20:00-21:30 Uhr

L. Kränke/T. Kohmüller/P. Niesen/B. Schreiber

20:00-21:30 Uhr

L. Schmidt/P. Albrecht/O. Wiesekopsieker/T. Scharenberg

21:00-22:00 Uhr

M. Holtmann/S. Niebuhr/E. Held/E. Wiesekopsieker

Donnerstag:

16:00-17:00 Uhr

J. Leciejewski/V. Scharenberg/L. Treu

17:00-18:00 Uhr

I. Oldemeier/M. Oldemeier/S. Höpfner/M. Dunker

18:00-19:30 Uhr

J. Holtmann /D. Siekmann/N. Imlau/E. Gianfrede

18:00-19:30 Uhr

J. Ehrler /A-T. Diering /T. Fiebig /T. Budde

19:30-20:30 Uhr

S. Gödecke/R. Müller/P. Heithölter/C. Siekmann/S. Bödeker

19:30-20:30 Uhr

J. Bücken/M. Frühwacht/K. Wenner/T. Alhorn/T. Kochmann

21:00-22:00 Uhr

D. Rose/L. Gille/S. Scharenberg/A. Krüger/I. Sieks

Freitag:

15:00-16:00 Uhr

P. Lenze/M. Walter/O. Demitrowitz/J. Dunker

15:00-16:00 Uhr

Chr. Scheidt/T. Kröger/I. Strauch/k. Lenz



16:00-17:30 Uhr

E. Edler/ A. Scheidt/P. Scheidt/M. Wilmsmann

16:00-17:30 Uhr

J. Fürste/J-H. Schreiber/J. Wippermann/L. Faryn

16:00-17:00 Uhr

S. Harland/J-O. Smeja/T. Sawitzki

17:00-18:30 Uhr

T. Sussiek/ S. Fürste/S. Drekshagen/D. Lukasiak

17:30-19:00 Uhr

M. Fürste/G. Kolod/O. Hartmann/J.Klaas

17:30-19:00 Uhr

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

18:30-19:30 Uhr

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

18:00-19:00 Uhr

Samstag:

09:00-10:00 Uhr

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

09:00-10:00 Uhr

M-C. Perez/E-K. Kuhlmann/N. Krömker-Niemeyer/Ch. Roberts/M. Frickemeier

10:00-11:00 Uhr

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

10:00-11:00 Uhr

K. Sieker/N-N. Kersten/M. Biermann/M. Hendricks

11:00-12:00 Uhr

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

11:00-12:00 Uhr

P. Lenze/K. Borger/J. Hanks/F. Plaßmann

12:00-13:00 Uhr

L. Götte/J. Treu

