



Trainingsplan Sommer 2022

Montag:

15:00-16:00 Uhr

J.Dunker/E.Edler/K.Lenz

15:00-16:00 Uhr

J.Wippermann/M.Niemeyer

16:00-17:00 Uhr

L.Schneider/L.Sieker/I.Schlichter/P.Lenze/O.Demitrowitz

16:00-17:00 Uhr

L.Götte/J.Treu

17:00-18:00 Uhr

J-O.Smeja/P.Hamann/S.Harland/(T.Kohmöller/L.Krönke)

17:00-18:30 Uhr

J-H.Schreiber/J.Fürste/J.Wippermann/J.Dunker

18:00-19:30 Uhr

P.Albrecht/S.Maternus /O.Wiesekopsieker/(T.Niesen /I.Treu)/D.Westerhoff/Chr.Wenner

18:30-19:30 Uhr

K.Wostbrock/E.Olderdisen/E.Wiesekopsieker /M.Plümers



19:30-21:00 Uhr

M.Imlau/T.Schallenberg/J.Sellmann/S.Bödeker/H.Rose/T.Dulich/(H.Dulich)

19:30-21:00 Uhr

V.Pries/B.Johanning/P.Niesen/D.Lenze/M.Cherny

17:00-18:00 Uhr in Sundern

H.Barr/J.Kleimann/M.Dunker/S.Höpfner in Sundern

18:00-19:00 Uhr in Sundern

N.Wiesekopsieker/L.Bäcker/J.Fördermann/L.Kiel in Sundern

19:00-20:00 Uhr in Sundern

T.Nordsiek/T.Nordsiek/B.Schreiber/T.Sawitzki in Sundern

20:00-21:00 Uhr in Sundern

J.Steinmann/F.Schorisch in Sundern

Dienstag:

16:00-17:00 Uhr

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

16:00-17:00 Uhr

J.Leciejewski/L.Treu

16:00-17:00 Uhr

J.Treu/L.Götte



17:00-18:00 Uhr

A.Jaks/L.Sieker/L.Schneider /M.Oldemeier/Lia.Oldemeier/Ch.Roberts

17:00-18:00 Uhr

Chr.Scheidt/L.Strauch/T.Kröger/E.Edler

17:00-18:00 Uhr

E.Benke/N.Püschel/D.Lenze

18:00-19:30 Uhr

A.Götte/F.Klaus/L.Schmidt/A.Wenner

18:00-19:30 Uhr

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

18:00-19:30 Uhr

P.Heithölter/C.Siekmann/M.Fürste/J.Fördermann/S.Gödecke/G.Kolod

19:30-21:00 Uhr

S.Kiertscher/J-H.Wölker/S.Schäffer/M.Beckmann/J.Hessedenz/R.Pipa

19:30-21:00 Uhr

(Chr.Schwender/Chr.Lücking)/T.Kochmann/T.Pühse/M.Baasner

19:30-21:00 Uhr

T.Sussiek/T.Pochmann/S.Bödeker/D.Lukasiak/J.Mester/D.Grohmann



18:15-19:15 Uhr in Sundern

K.Sieker/E.Bierschenk/N.Schnitzler/Y.Kleimann/M.Hendricks in Sundern

Mittwoch:

15:00-16:00 Uhr

N.Reschke/B.Hoepner/H.Schnitker/N.Kersting

16:00-17:00 Uhr

L.Bäcker/N.Wiesekopsieker/J.Fördermann/T.Sussiek

16:00-17:30 Uhr

J.Boehmfeld/S.Bödeker/E.Gianfrede/(A.Greife/S.Truppel)

17:00-18:00 Uhr

A.Stranghöhner

17:30-19:00 Uhr

M.Holtmann/S.Niebuhr/E.Held/P.Niesen/E.Wiesekopsieker/U.Sussiek

18:00-19:30 Uhr

O.Wiesekopsieker/L.Schmidt/Chr.Wenner/D.Lukasiak/E.Schlichter/I.Treu

19:00-20:00 Uhr

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



19:30-21:00 Uhr

S.Jach/P.Albrecht/T.Scharenberg/M.Nölting/J.Oberschmidt/T.Niesen/(A.Diering/J.Holtmann)/J.Oestreich

20:00-21:00 Uhr

L.Kränke/T.Kohmüller

Konditionstraining

17:10-18:45 Uhr

In der Turnhalle

Donnerstag:

16:00-17:00 Uhr

N.Tajuelo/L.Jockheck/N.Reschke/P.Lenze

16:00-17:00 Uhr

P.Pochmann/B.Laker/M.Niemeyer/L.Jajcanin/T.Krause/D.Hafner

17:00-18:00 Uhr

V.Scharenberg/L.Treu

17:00-18:00 Uhr

N.Püschel/P.Edler/O.Wiesekopsieker/E.Benke/(T.Bäcker/D.Lenze)



17:45-18:45 Uhr

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

19:00-20:00 Uhr in Sundern

H.Ziemer/M.Bäcker/R.Hoffmann/B.Broszeit in Sundern

20:00-21:00 Uhr in Sundern

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

18:00-19:30 Uhr

J.Ehrler/T.Fiebig/T.Budde/D.Siekmann

18:00-19:30 Uhr

N.Imlau/E.Gianfrede/A.Diering/J.Holtmann

19:30-21:00 Uhr

T.Kolod/M.Petring/J.Wiesekopsieker/M.Beckmann/M.Frühwacht/S.Gödecke

19:30-21:00 Uhr

R.Müller/F.Hollmann/S.Kiertscher/J-H.Wölker/M.Flacke/J.Hessedenz



Freitag:

15:00-16:00 Uhr

Th.Dunker/N.Dunker/B.Johanning/V.Pries

16:00-17:30 Uhr

E.Edler/A.Scheidt/M.Wilmsmann/J.Fürste

16:00-17:30 Uhr

Chr.Scheidt/T.Kröger/J-H.Schreiber/L.Strauch

16:00-17:00 Uhr

P.Lenze/M.Walter/O.Demitrowitz/G.Bierschenk/M.Otten alle 2 w

17:00-18:00 Uhr

M-J.Kersten/L.Wölker/M.Plümers/F.Klaus

17:30-19:00 Uhr

J.Fördermann/J.Lehmann/O.Specht/T.Langbein

17:30-19:00 Uhr

M.Fürste/O.Hartmann/G.Kolod/J-H.Klaas

18:00-19:00 Uhr

Herren 50



Samstag:

09:00-10:00 Uhr

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

09:00-10:00 Uhr

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

10:00-11:00 Uhr

K.Borger/I.Schlichter/J.Hanks/F.Plassmann

10:00-11:00 Uhr

M.Hendricks/N.Kersten/M.Biermann/K.Sieker/Y.Kleimann/N.Schnitzler

11:00-12:00 Uhr

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