

vorläufiger Trainingsplan Sommer 2019 (Änderungen noch möglich)

Zeit	Zeit	Montag(Sven)	Zeit	Dienstag(Sven)	Zeit	Dienstag (Steffen)	Zeit	Mittwoch (Sven)	Zeit	Mittwoch (Herwig)	Zeit	Julius	Zeit	Donnerstag (Sven)
	15:30-16:30	Ryan Sostmann Anton Piehl Hendrik Meyer					16:00-17:00	Jan-Ole Steinbeiß Lennard Kögler Henry Sabourin Conrad Wartisch					15:00-16:00	Mats Östlind Maximilian Schulz Ferdinand Jacob Louis Schultz
	16:30-18:00	Nick Zellmer Tom Meinerzhagen Mathies Harms Paul Witt Jesse Hörmann	15:30-17:00	Rosa Hagel Jule Raack Nele Beecken	16:00-17:00	John Martens Rion Quandt Lenn Henry Ehlbeck	17:00-18:00	Merle Mohr Denise Pose Jannina Möller Lucie Skowronnek	17:00-18:30	Fabian Dörrbeker Sebastian Reimers Phillip Winde Matthieu Skowronnek	16:00-17:00	Nikita Lis Elena Quandt Lina Köhler	16:00-17:00	Anniki Dudszus Marie Bischof Vincent Felsmann Jona Andreeßen
	18:00-19:00	Dominik Hinfner Fabio Scharpen Robin Kaus Maxi Heidl Jonas Kurtz	17:00-18:30	Cornelius Bastigkeit Corven Höft Finn Gebauer Leonard Schulz	17:00-18:00	Niklas Wallmann Valerie Henke Luana Martens Lara Köhler	18:00-19:30	Vera Schulz Marlene Meinecke Miriam Ruhr Romy Kirsch	18:30-20:00 1. Herren	Gerit Nowostawski Mats Riek Leonard Schulz Julius Aldag	17:00-18:00	Clara Johannsen Lisa Möllhoff Samira Lis Carla Wedemann Helen Hahn	17:00-18:00	
		.	18:30-19:30	Sina Hörmann Daniela Östlind Lena Ruminski Svenja Bischof	18:00-19:00	Finn-Nico Mosh Mel Hinfner Paul Witt Tom Christoph	19:30-21:00	Vanessa Lackner Wiebcke Wenck Sophie Stach Jasmin Kanenbley					18:00-19:00	Linus Otto Lilly Andreeßen Charlotta Danger Nike Jahn
			19:30-21:00	Marlene Meinecke Vera Schulz Christina Wiechel Maren Heinecke										

Zeit	Zeit	Donnerstag (Herwig)	Zeit	Freitag (Herwig)	Zeit	Sven	Zeit	Steffen
					14:30-15:30	Jan Stracke Ole Stracke Hans Östlind		
	16:30-17:30	Romy Kirsch Florentine Wenzel	16:00-17:00	Julius Langhoff Ben Fischer Linus Franck Conrad Wartisch	15:30-16:30	Lilli Schwencke Christopher Steinke Tjelle Frank	15:00-16:00	Tjark Ruschmeyer Tobi Klages Marisa Witt
	17:30-19:00	Corven Höft Cornelius Bastigkeit Jan Böttcher Markus Schmittziel	17:00-18:30	Robin Kaus Raik Seichter Robin Kirsch Nora Grimm Simon Plieschke	16:30-17:30	Aurelia Jung Annabel Frese Merle Mohr Lena Grandt		