

+++ Wichtig +++ Wichtig +++ Wichtig +++

Bitte vor der ersten Trainingseinheit nochmals den Termin überprüfen!
Das Training beginnt am 29.04.2019.

Wir sind bemüht allen Wünschen entgegen zu kommen...

Bei Terminproblemen bitte umgehend bei uns melden:

Email: ar.tennis@t-online.de

Tel.: 02102-449499

Sportliche Grüße

A & R Tennis

Trainingsplan Sommer 2019

André Jethon

Montag	Donnerstag
14.15 - 15.15 Bambini	14.15 - 15.00 Bambini
M. Cirmia N. Lehmann C. Kämmer A. Kramer	K. Bucker F. Steinmeier I. Fach???
15.30 - 16.30	15.00 - 16.00
L. Müller L. Piel	A. Lammerse M. Lukas J. Honnaker
16.30 - 17.30	16.00 - 17.00
S. Ramroth	I. Mourhege E. Rost L. Skupin L. Stoberock
17.30 - 19.00	17.00 - 18.00
A. Schulte T. Kempkens S. Ramroth	Co. Manstedten J. Hummes H. Nienhaus L. Möller-Hanßen
	18.00 - 19.30
	<u>I. Juniorinnen</u> A. Schulte, T. Kempkens S. Ramroth, L. Leibelt A. Wotzlaw

Max Belk

Montag	Donnerstag
14.15 - 15.00 Bambini	
T. Kramer, C. Budke P. Marszalek, V. Bucker M. Kimstädt, M. Tillmann L. Seidenspinner	
15.30 - 16.30	15.45 - 16.45
L. Tekcan, E. Seidel M. Angenendt E. Vrenegor F. Quast	L. Töpert A. Roitmann T. Merforth P. Kessel
16.30 - 17.30	16.45 - 17.30
K. Voskresenskyi F. Wildeboer Co. Manstedten	J. Gramolla C. Weinstock
17.30 - 18.30	17.45 - 18.45
C. Manstedten J. zu Wittgenstein J. Steinmeier	C. Walz S. Stahl S. Philipps
18.30 - 19.30	
N. Heise L. Migsch V. Lohmann	
19.30 - 20.15	
T. Jakobowski B. Quast	

Sebastian Benski

Dienstag	Samstag
17.15 - 18.15	09.00 - 10.00
J. Weiland G. Cirmia	<u>Fördertraining</u> Pfannhauser, Hinricher L. Angenendt, L. Kegel J. Weiland, T. Harenberg
18.15 - 19.15	10.00 - 11.00
D. Schmidt	<u>Fördertraining</u> E. Kegel, S. Huber J. Weiland, P. Hinricher
18.00 - 19.00 Mittwoch	11.00 - 12.00
N. Harenberg T. Harenberg L. Pöpsel L. Angenendt	I. Jung J. Koch S. Lukas
18.30 - 20.00 Donnerstag	
Gruppe Kramer	

Valentin Lohmann Ina Franzmann

18.00 - 18.45 Freitag	15.45 - 16.30 Mittwoch
L. v. Fürstenberg B. v. Beauvais	E. Seidel
	16.30 - 17.15
	A. Prijovic
	17.15 - 18.00
	A. Vogel

Trainingsplan Sommer 2019

René Kaiser

Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
14.30 - 16.00			
S. Huber J. Kaiser J. Asamoah			
16.00 - 16.45			10.00 - 11.00
L. Piel			<u>Fördertraining</u> R. Probst, L. Leibelt V. Kern, A. Wotzlaw M. Schulte
17.00 - 18.00	16.30 - 17.30	16.00 - 17.00	10.00 - 11.00
J. Weiland N. Stoberock E. Kegel	E. Kegel E. Czekalla P. Hinricher	B. Prill E. Mourhege H. Polster	<u>Fördertraining</u> J. Kaiser L. Prijovic N. Stoberock
18.00 - 19.00	17.30 - 18.30	17.00 - 18.00	
Privat	N. Beier J. Vrenegor N. zur Oven	B. Wotzlaw F. Kreifelts H. Schievelbusch E. Andree	
19.00 - 20.00	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00	
Privat	J. Ponitka T. Kempkens H. Philipps	Gruppe Berndt	
	19.30 - 20.30	19.00 - 20.30	15.45 - 16.45 Donnerstag
	K. Garbisch R. Probst	2. Herren/ 2. Damen	M. Burgsmüller J. Burgmüller L. Kayser K. Möller-Hanßen

Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
14.15 - 15.15	
N. Heise	
15.15 - 16.15 Bambini	15.00 - 15.45
A. Bechtel C. Jansen L. Honnaker L. Sieg, E. Ruhrländer	M. Prill P. Leu
16.15 - 17.00	15.45 - 16.45
C. Weinstock M. Caprile-Santos	R. Jäntsch A. Leu R. Nicolai
17.00 - 18.00	16.45 - 17.30
Co. Manstedten J. Hummes H. Nienhaus N. Jansen	Ju. Prill Jo. Prill V. Collodoro
18.00 - 18.45	17.30 - 18.30
P. Becker E. Buchwald	A. Zentsch B. Schabbach L. Esser
	19.00 - 20.30
	2. Herren/ 2. Damen

Trainingsplan Sommer 2019

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.15 - 15.00 Bambini	14.30 - 15.30 Bambini			15.00 - 15.45	09.00 - 10.00
F. Höhne J. Noßke	M. Büth S. Groeben O. Radtke B. Tönnessen			A. Vocke P. Roth J. Linhart	<u>Fördertraining</u> J. Ponitka R. Nicolai H. Philipps
15.00 - 16.00	15.30 - 16.30	15.30 - 16.30	15.00 - 16.00	15.45 - 16.30	10.00 - 11.00
A. Vocke P. Roth	J. Leu K. Weinstock A.-K. zu Wittgenstein E. Heide	J. Heptner T. Lammerse T. Kortschik J. Moslener	S. Huber J. Ponitka H. Philipps	V. Becker S. Philipps	<u>Fördertraining</u> H. Schievelbusch B. Wotzlaw, T. Kempkens F. Kreifelts
16.00 - 17.00	16.30 - 17.30	16.30 - 17.30	16.00 - 17.00	16.30 - 17.30	
C. Brovot S. Brovot L. Kurscheid L. Rübesame	A. Leu C. Manstedten N. Schievelbusch G. zu Wittgenstein	L. Kegel M. Hinricher J. Pfannhauser M. Kimstädt	R. Arnold P. Simons J. Fleermann F. Tietmeyer	F. Marks B. Broun T. Rebs J. von Holtum	
17.00 - 18.30	17.30 - 18.30	17.30 - 18.15	17.00 - 17.45	17.30 - 18.30	
J. Kaiser M. Schulte L. Prijovic N. Stoberock	M. Linhart S. Polster K. Jumhee	V. Zentsch L. Brühl	M. Kruschel P. London C. v. Fürstenberg	N. Döpke T. Kempkens J. Liske F. Claus	
18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.15 - 19.15	17.45 - 19.15	18.30 - 19.30	
L. Artz K. Stahl E. Eglinger	A. L. Buchmann V. Kern A. Wotzlaw L. Leibelt	P. Strukmann L. Jurgutat L. Rübesame J. Leu	J. Asamoah J. Kaiser	J. Form C. Schmitz	
19.30 - 20.30		19.15 - 20.15			
A. Weichert L. Reichenberg L. Thomas L. Joachim		S. Godde D. Godde L. Brand			