

**+++ Wichtig +++ Wichtig +++ Wichtig +++**

Bitte vor der ersten Trainingseinheit nochmals den Termin überprüfen!  
Das Training beginnt am 26.10.2020.

Wir sind bemüht allen Wünschen entgegenzukommen...

Bei Terminproblemen bitte umgehend bei uns melden:  
Email: [ar.tennis@t-online.de](mailto:ar.tennis@t-online.de)

Sportliche Grüße  
A & R Tennis

# Trainingsplan Winter 2020/ 21

## André Jethon

Montag	Mittwoch	Freitag
<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>	<b>14.15 - 15.00</b>	<b>14.30 - 15.00</b>
F. Kayser, V. Bückner N. Wiesenhöfer C. Stüdemann v. E. N. Caprile Santos	P. Knauff N. Hüffner F. Brandenstein	N. Burgsmüller
<b>15.30 - 16.30</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>
F. Quast E. Seidel E. Vrenegor L. Stoberock	E. Czekalla L. Prijovic S. Huber	M. Burgsmüller J. Burgsmüller
<b>16.30 - 17.30</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>
E. Rost L. Skupin I. Mourhege	M. Kuschel A. Prijovic O. Antwi L. Tekcan	F. Claus N. Döpke J. Liske M. Prill
<b>17.30 - 19.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	
S. Ramroth T. Kempkens A. Schulte	C. Hofius F. Wulf J. Eckardt L. Piel	

## Maximilian Belk

Montag
<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>
L. Friedrich C. Budke, M. Stefanovic J. Claßen E. Mourhege
<b>15.30 - 16.30</b>
G. Cirmia J. Weiland L. Kayser
<b>16.30 - 17.30</b>
F. Moslener F. Fechner M. Fechner
<b>17.30 - 19.00</b>
J. Kaiser N. Stoberock M. Schulte
<b>19.00 - 20.00</b>
V. Nied L. Schentke H. Spörer Leah Thomas
<b>20.00 - 21.00</b>
N. Heise L. Migsch V. Lohmann

# Trainingsplan Winter 2020/ 21

René Kaiser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>15.15 - 16.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>		<b>14.30 - 15.30</b>	<b>15.30 - 16.30</b>	
J. Honnacker A. Lammerse	N. Schievelbusch Ch. Manstedten J. Steinmeier P. Kessel		J. & L. Bruchhausen T. Senger A. Gras F. Gras	N. Beier J. Vrenegor Liam Kegel Co. Manstedten	
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>		<b>15.30 - 16.30</b>	<b>16.30 - 17.30</b>	<b>11.00 - 12.30</b>
G. zu Wittgenstein J. zu Wittgenstein Ch. Manstedten	I. Sanner V. Noever		P. Kessel H. Philipps N. Harenberg T. Harenberg	F. Marks R. Jäntsch A. Leu H. Jung	Damen
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>18.00 - 19.00</b>		<b>16.30 - 17.30</b>	<b>18.30 - 19.30</b>	<b>12.30 - 14.00</b>
J. Ponitka H. Philipps R. Nicolai L. Pöpsel	A. Eisenbart		S. Stahl K. Arons C. Arons C. Walz	B. Schabbach L. Roock A. Zentsch L. Esser	Herren
<b>20.00 - 21.00</b>	<b>19.00 - 20.00</b>	<b>19.00 - 20.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b>	<b>18.30 - 20.00</b>	
belegt	J. Kaiser M. Schulte N. Stoberock	Gruppe Müller	J. Pfannhauser M. Hinricher A. zu Wittgenstein	Damen	
<b>21.00 - 22.00</b>	<b>20.00 - 21.00</b>	<b>20.00 - 21.30</b>	<b>18.30 - 20.00</b>		<b>18.00 - 19.30 Sonntag</b>
Gruppe Lehmann	Stefan 14tägig  Viviane/ Ulrike 14tägig	Gruppe Clever	J. Kaiser M. Schulte J. Asamoah		2. Herren

# Trainingsplan Winter 2020/ 21

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>14.15 - 15.00 Bambini</b>		<b>14.45 - 15.30</b>		<b>14.30 - 15.30</b>	
F. Höhne K. Bücker		R. Fritzler K. Chondros B. Heß M. Müller		H. Neinhaus J. Hummes E. Mourhege	
<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.30 - 16.30</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.30 - 16.30</b>	
M. Kimstädt M. Paas L. Meng K. Zhang	L. von Fürstenberg T. Bellmann S. Quarz	M. Ungruh A. Möbius N. Akad-Moslener T. Kortschik	I. Fach J. Wieser Z. Antwi	L. Stoberock I. Mourhege	
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.30 - 17.30</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.30 - 17.30</b>	
N. Lehmann C. Kämmer	J. Heptner L. Angenendt C. Weinstock	E. Kegel L. Brühl L. Linzenich Blanco	F. Tietmeyer R. Arnold P. Simons E. Burnic	A. Vocke P. Roth S. Knöpges B. Prill	
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.30 - 18.30</b>	
S. Brovot C. Brovot A. Meier A. Schiffer	J. Weiland V. Lohmann L. Linzenich Blanco L. Rakanovic?	P. Struckmann J. Leu L. Jurgutat L. Rübesame	V. Becker S. Philipps K. Stahl	N. Hartkopf R. Hartkopf L. Schuster Medina N. Schuster Medina	
<b>18.00 - 19.00</b>			<b>18.00 - 19.00</b>		
F. Wildeboer K. Voskresenskyi L. Sellger M. von Fürstenberg			P. Hinricher E. Kegel L. Thomas		
			<b>19.00 - 20.00</b>		
			A. Vogel J. Wieser M. Meretz K. Block		

# Trainingsplan Winter 2020/ 21

## Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
<b>14.15 - 15.15</b>	
J. Noßke, L. Honnaker M. Büth C. Jansen O. Radtke	
<b>15.15 - 16.15</b>	<b>15.15 - 16.00</b>
T. Spitta M. Jonen J. Kipp L. Töpert	N. Lohff N. Lohff L. Jozkowiak
<b>16.15 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>
H. Nienhaus Co. Manstedten J. Hummes	J. Prill J. Prill J. Karweg
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>
P. Planz M. Waldorf L. Klingen M. Kuck	J. von Holtum J. Adhikary B. Broun T. Rebs
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>18.00 - 19.00</b>
Junioren/ Herren	F. Kreifelts B. Wotzlaw H. Schievelbusch E. Andree

## Sebastian Benski

Samstag
<b>09.00 - 10.00</b>
<b>10.00 - 11.00</b>
<b>11.00 12.00</b>
I. Jung J. Koch S. Lukas P. Becker
<b>17.00 - 18.00 Donnerstag</b>
D. Schmidt
<b>19.00 - 20.00 Donnerstag</b>
Damen 40

## Valentin Lohmann

Mittwoch
<b>18.00 - 19.00</b>
S. Dorloff T. Jakobowski B. Quast
<b>14.30 - 15.15 Donnerstag</b>
J. Heide J. Heptner
<b>15.15 - 16.00 Donnerstag</b>
E. Mourhege M. Linhart M. Caprile-Santos
<b>16.00 - 17.00 Donnerstag</b>
T. Lammerse E. Heide L. Piel
<b>18.30 - 19.30 Freitag</b>
L. Klingen P. Planz R. Weiland 14 tägig

## Tereza Kempkens

Montag
<b>14.00 - 15.00</b>
P. von Fürstenberg A. Dworak
<b>14.30 - 15.30 Dienstag</b>
L. Fach E. Kipp F. Fritzler