

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

Der voraussichtliche Trainingsbeginn ist der 29. April. Auf Grund der undurchsichtigen Coronalage seitens der Politik und Ordnungsämter können sich täglich Änderungen ergeben.

Bei Terminproblemen bitte umgehend bei uns melden: ar.tennis@t-online.de

Wir sind bemüht allen Wünschen entgegen zu kommen...

Sportliche Grüße
A & R Tennis

Trainingsplan Sommer 2021

André Jethon

Montag	Donnerstag
14.15 - 15.15 Bambini	14.15 - 15.00
L. Fach, F. Kayser E. Mourhege F. Fritzler N. Caprile Santos	F. Wildeboer M. v. Fürstenberg
15.30 - 16.30	15.00 - 16.00
F. Quast E. Seidel E. Vrenegor L. Stoberock	H. Philipps R. Nicolai
16.30 - 17.30	16.00 - 17.00
E. Rost L. Skupin I. Mourhege	E. Mourhege A.-K. zu Wittgenstein M. Kimstädt
17.30 - 18.30	17.00 - 18.15
K. Ehrkamp	<u>I. Junioren</u> B. Wotzlaw, F. Kreifelts T. Huber, L. Migsch
18.30 - 20.00	18.15 - 19.30
S. Ramroth T. Kempkens J. Kaiser	<u>I. Juniorinnen</u> L. Leibelt, J. Asamoah S. Ramroth, J. Kaiser M. Schulte, N. Stoberock

Max Belk

Montag	Donnerstag
14.30 - 15.30 Bambini	
K. Bücken, V. Bücken F. Höhne I. Fach J. Wieser	
15.30 - 16.30	15.00 - 16.00
M. Kimstädt M. Paas L. Meng	F. Tietmeyer R. Arnold P. Simons
16.30 - 17.30	16.00 - 17.00
E. Mourhege C. Weinstock	J. Weiland G. Cirmia
17.30 - 18.30	17.00 - 18.00
Chr. Manstedten G. zu Wittgenstein	S. Stahl K. Arons C. Arons C. Walz
18.30 - 19.30	
J. Ponitka H. Philipps L. Pöpsel	
19.30 - 20.30	
V. Lohmann N. Heise L. Migsch	

Sebastian Benski

Donnerstag	Samstag
17.30 - 18.30	09.00 - 10.00
D. Schmidt	<u>Fördertraining</u> J. Weiland L. Kegel, L. Kayser Co. Manstedten
18.30 - 20.00	09.00 - 10.00
Damen 40	<u>Fördertraining</u> C. Weinstock J. Pfannhauser M. Hinricher
	10.00 - 11.00
	<u>Fördertraining</u> N. Stoberock S. Huber
	11.00 - 12.00
	I. Jung J. Koch S. Lukas P. Becker

Tereza Kempkens

Montag	Dienstag
14.15 - 15.00 Bambini	16.00 - 17.00 Dienstag
C. Friedrich M. Knote E. Bücken J. Tottmann	L. Dammann E. Voerkel L. Mertens
15.00 - 16.00	18.00 - 19.00 Freitag
P. von Fürstenberg A. Dworak	Gruppe mit B. Strunk

Trainingsplan Sommer 2021

René Kaiser

Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
		15.30 - 16.30	10.00 - 11.00
		N. Beier J. Vrenegor Liam Kegel Co. Manstedten	<u>Fördertraining</u> E. Kegel, L. Linzenich J. Weiland P. Hinricher
16.15 - 17.15			
Chr. Manstedten N. Schievelbusch J. zu Wittgenstein			
17.15 - 18.15		17.00 - 18.00	
I. Ehrkamp V. Noever		F. Marks A. Leu H. Jung R. Jäntsch	
18.15 - 19.15		18.00 - 19.00	
A. Eisenbart		B. Schabbach L. Roock A. Zentsch L. Esser	
		19.00 - 20.30	
		Herren & Damen	

Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
14.30 - 15.30 Bambini	
J. Noßke, L. Honnaker M. Büth C. Jansen O. Radtke	
15.30 - 16.15	15.00 - 16.00
L. v. Fürstenberg T. Bellmann	H. Nienhaus J. Hummes
16.15 - 17.15	16.00 - 17.00
N. Harenberg T. Harenberg P. Kessel	N. Hartkopf R. Hartkopf L. Schuster Medina N. Schuster Medina
17.15 - 18.15	17.00 - 18.00
J. Heptner L. Angenendt	S. Knöpges B. Prill A. Vocke
18.15 - 19.15	18.00 - 19.00
S. Huber J. Weiland Wechselspielerin	F. Kreifelts, R. Weiland B. Wotzlaw, E. Andree H. Schievelbusch (mit 2 Trainern)
19.15 - 20.45	19.00 - 20.30
I. Herren	Herren & Damen

Trainingsplan Sommer 2021

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.15 - 15.15 Bambini			14.15 - 15.00		09.00 - 10.00
L. Friedrich, J. Claßen M. Stefanovic, C. Budke N. Wiesenhöfer C. Stüdemann v. E.			J. Heide J. Heptner A. Dworak		Fördertraining L. Pöpsel, Ch. Manstedt. R. Nicolai, H. Philipps N. & T. Harenberg
15.15 - 16.00	15.15 - 16.15		15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
A. Lammerse J. Honnaker	H. Nienhaus Co. Manstedten J. Hummes N. Jansen		E. Heide L. Piel T. Lammerse L. Stoberock		Fördertraining H. Schievelbusch F. Kreifelts B. Wotzlaw
16.00 - 17.00	16.15 - 17.15	16.15 - 17.15	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	
L. Kayser M. Linhart K. Voskresenskyi	M. Hinricher J. Pfannhauser	S. Philipps Victoria Becker L. Rübesame	F. Brandenstein M. Cirmia A. Prijovic I. Mourhege	J. Prill J. Prill J. Karweg	
17.00 - 18.00	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	
N. Lehmann C. Kämmer	S. Brovot C. Brovot J. Leu	L. Linzenich-Blanco E. Kegel P. Hinricher S. Huber	K. Chondros R. Fritzler	J. von Holtum J. Adhikary B. Broun T. Rebs	
18.00 - 19.00	18.15 - 19.45	18.15 - 19.15	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	
A. Meier A. Schiffer K. Weinstock	M. Schulte N. Stoberock L. Leibelt J. Kaiser	L. Jurgutat P. Struckmann K. Stahl	E. Kegel P. Hinricher L. Linzenich Blanco	F. Claus N. Döpke J. Liske A. Leu	
19.00 - 20.00		19.15 - 20.15			
J. Wieser M. Meretz A. Vogel K. Block		J. Wieser M. Meretz A. Vogel K. Block			