

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

Der Trainingsbeginn ist der 25. Oktober. In der Tennishalle werden Hallenschuhe (glatte Sohle) benötigt, ausser für das Bambini-Training. Es gilt für alle Teilnehmer die 3G-Regel.

Vor der ersten Einheit bitte nochmals den Termin überprüfen.

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

Sportliche Grüße

A & R Tennis

Trainingsplan Winter 2021/ 22

André Jethon

Montag	Mittwoch	Freitag
14.15 - 15.00 Bambini	14.15 - 15.00	14.30 - 15.30
A. Budke, J. Tottmann C. Friedrich C. Knot J. Arentz	H. Wilbs J. Wilbs J. Rönnecke	J. Burgsmüller M. Burgsmüller
15.00 - 15.45	15.00 - 16.00	15.30 - 16.30
B. Heß N. Burgsmüller	A. Prijovic A. Lammerse J. Honnacker	H. Nienhaus J. Hummes E. Vrenegor L. Sellger
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.30 - 17.30
G. zu Wittgenstein C. Manstedten H. Philipps R. Jäntsch	M. Feyen T. Decker M. Feyen F. v. Kutzschenbach	V. Baumanns F. Piekarski L. Meng
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	
L. Piel J. Eckardt K. Hofius F. Wulf	T. Horsters N. Hüffner P. Knauf	
18.00 - 19.00		
J. Burgsmüller M. Burgsmüller		

Max Belk

Montag
14. 15 - 15.15 Bambini
V. Bücken C. Budke L. Friedrich J. Claßen
15:15 - 16.15
F. Höhne K. Bücken
16.15 - 17.15
K. Voskresenskyi M. Linhart L. Kayser J. Weiland
17.15 - 18.00
A. Dworak P. v. Fürstenberg
18.00 - 19.00
F. Tietmeyer R. Arnold L. Schuster T. Gunkel
19.00 - 20.30
1. Damen

S. Benski

Donnerstag
17.45 - 18.30
D. Schmidt
19.00 - 20.00
Damen 40
10.00 - 11.00 Samstag
Fördertraining H. Philipps, F. Kreifelts T. Kempkens, R. Nicolai C. Manst., H. Schievelb.
11.00 - 12.00
I. Jung J. Koch S. Lukas P. Becker

V. Lohmann

Donnerstag
15.00 - 16.00
F. Gras, P. Escribano J. Senger T. Allhorn A. Nieweg
16.00 - 17.00
L. Bruchhausen A. Gras, I. Dunkel Z. Antwi S. Kießling
17.00 - 18.00
S. Stahl K. Arons C. Arons C. Walz
17.30 - 18.30 Freitag
N. Hartkopf R. Hartkopf L. Schuster Medina N. Schuster Medina
14.15 - 15.00 Montag
F. Preuschaft M. Knot, E. Bücken E. Heckmanns M. Roßberg
18.00 - 19.00 Mittwoch
M. Kuschel J. Eckardt O. Antwi

T. Kempkens

Montag
15.00 - 16.00
H. Bühn L. Kruse F. Di Nardo L. Zimmermann
16.00 - 17.00
L. Ruflair N. Quarz A. Ullerich T. Bludowsky
17.00 - 18.00
I. Mourhege L. Stoberock J. Fleermann M. Gunkel

Trainingsplan Winter 2021/ 22

René Kaiser

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	14.30 - 16.00	14.45 - 15.45	15.15 - 16.00	
	J. Kaiser J. Asamoah	N. Romeo H. Philipps	J. Bitterwolf J. Raymond	
16.00 - 17.00		15.45 - 16.45	16:00 - 17.00	
L. Piel K. Hofius		K. Chondros E. Ullerich, T. Senger F. Brandenstein J. Bruchhausen	N. Beier J. Vrenegor Liam Kegel Co. Manstedten	
17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	16.45 - 17.45	17.00 - 18.00	11.00 - 12.00
V. Noever K. Hüning	Stefan 14 tägig	L. Linzenich E. Kegel P. Hinricher J. Weiland	M. Preuschafft C. Herfeld E. Steinfelsner M. Kimstädt???	1.Damen
19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	18.30 - 20.00	18.00 - 19.30	
A. Eisenbart	S. Dorloff P. Planz L. Kligen alle 14 Tage um 18 Uhr	N. Stoberock M. Schulte J. Kaiser J. Asamoah	1.Damen	

Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
14.15 - 15.15	14.15 - 15.00 Bambini
M. Büth L. Honnacker O. Radtke J. Noßke	E. Beganovic F. Liu G. Rezende A. de la Riva
15.15 - 16.15	15.00 - 16.00
J. Dammann J. Dathe A. Engelmann L. Mertens	L. Jozkowiak N. Lohff N. Lohff
16.15 - 17.00	16.00 - 17.00
E. Rost C. Kämmer	S. Knöpiges B. Prill A. Vocke
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
C. Manstedten N. Schievelbusch P. Kessel J. zu Wittgenstein	E. Andree, H. Schievelb. H. Schievelbusch R. Weiland F. Kreifelts
18.00 - 19.00	18.00 - 19.30
V. Lohmann M. van Bühl K. Manns	1. Herren

Trainingsplan Winter 2021/ 22

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.15 - 15.15	14.15 - 15.00				09.00 - 10.00
F. Kayser N. Wiesenhöfer N. Caprile Santos E. Mourhege	M. v. Fürstenberg T. Spitta M. Jonen				Fördertraining L. Kayser, C. Weinstock J. Pfannhauser, L. Kegel P. Hinricher, Co. Manst.
15.15 - 16.00 Bambini	15.00 - 16.00	15.30 - 16.30	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
M. Esser J. Abts, I. Abts T. Roßberg E. Stettner	H. Nienhaus Co. Manstedten J. Hummes	Z. Stockem M. Lieberknecht R. Boddem E. Bolz	J. Heide J. Heptner A. Dworak	J. Kipp K. Coskun T. Kielbassa E. Burnic	Fördertraining L. Linzenich, S. Huber N. Stoberock, M. Schulte P. Hinricher, J. Weiland
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.30 - 17.30	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	
S. Brovot C. Brovot T. Lammerse E. Heide	M. Hinricher J. Pfannhauser C. Weinstock	P. Hinricher S. Huber L. Linzenich E. Kegel	L. Skupin I. Mourhege N. Lehmann L. Stoberock	J. Prill J. Prill J. Karweg	
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.30 - 18.30	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	
L. v. Fürstenberg C. v. Fürstenberg T. Bellmann S. Quarz	A. Meier E. Mourhege A. Schiffer A.-K. zu Wittgenstein	S. Philipps E. Mourhege L. Rübesame M. Kimstädt	J. Heptner L. Angenendt E. Mourhege	L. Esser, J. Liske T. Kemkens N. Döpke F. Claus	
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00		18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	
J. Wieser M. Meretz A. Vogel K. Block	M. Schulte S. Huber N. Stoberock		K. Stahl P. Struckmann J. Jurgutat	J. von Holtum J. Adhikary B. Broun T. Rebs	
			19.00 - 20.00		
			J. Wieser M. Meretz A. Vogel K. Block		