

## **+++ Wichtig +++ Wichtig +++ Wichtig +++**

Die Sommerkurse beginnen am 25. April. Bitte vor der ersten Trainingseinheit den Termin nochmals überprüfen.

Alle Teilnehmer sind noch nicht untergebracht. In den Ferien werden wir die restliche Einteilung vornehmen.

Bitte meldet Euch bei Fragen oder Problemen: [ar.tennis@t-online.de](mailto:ar.tennis@t-online.de)

Wir sind bemüht allen Wünschen entgegen zu kommen...

Sportliche Grüße  
A & R Tennis

# Trainingsplan Sommer 2022

## TS Rahm 06



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag
<b>14.30 - 15.30</b>		<b>14.00 - 15.00</b>	<b>14.30 - 15.30</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>14.30 - 15.30</b>	
Mannschaftstraining Midcourt		J. Rönnecke H. Wilbs J. Wilbs	N. Burgsmüller B. Heß	J. Bruchhausen T. Senger P. Paramino Escibano	Fam. Burgsmüller	
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>15.30 - 16.30</b>	<b>15.30 - 16.30</b>
Mannschaftstraining Junioren U15	N. Quarz M. Jonen T. Spitta			F. Gras J. Senger T. Allhorn A. Nieweg J. Arentz???	L. Jozkowiak N. Lohff N. Lohff	V. Baumanns F. Lehmkuhl E. Kipp A. Gras
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>16.30 - 17.30</b>	<b>16.30 - 17.30</b>
Mannschaftstraining Juniorinnen U15	Mannschaftstraining Gemischt U10	T. Horsters N. Hüfner P. Knauf P. Kessel	J. Eckardt K. Hofius	L. Bruchhausen Z. Antwi S. Kießling I. Dunkel	L. Klingen	J. Kipp K. Coskun T. Kielbassa E. Burnic
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>18.15 - 19.15</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>18.00 - 19.00</b>			<b>17.30 - 18.30</b>
belegt	F. Wulf M. Kuschel	M. Burgsmüller J. Burgsmüller P. Kessel	belegt			V. Lohmann L. Brühl L. Rakanovic
	<b>19.15 - 20.15</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>19.00 - 20.00</b>			
	belegt	belegt	belegt			