

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

Die Sommerkurse beginnen am 17. 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 2023

## André Jethon

## Sebastian Benski

## Tereza Kempkens

Montag
<b>14.15 - 15.15 Bambini</b>
A. de La Riva E. Bücker E. Heckmann F. Holdt
<b>15.15 - 16.15</b>
V. Bücker C. Budke F. Kayser L. Friedrich
<b>16.15 - 17.15</b>
J. Vrenegor L. Kegel Co. Manstedten M. Linhart
<b>17.15 - 18.15</b>
F. Tietmeyer T. Gunkel L. Schuster R. Arnold
<b>18.15 - 19.15</b>
C. Wiesemann N. Stoberock J. Koppers M. Schulte

Montag/ Donnerstag	Samstag
<b>18.15 - 19.15</b>	<b>09.00 - 10.00</b>
E. Vrenegor T. Spitta J. Kim	<u>Fördertraining</u> L. Kayser, S. Groeben 2x Juniorinnen
<b>19.15 - 20.15</b>	<b>10.00 - 11.00</b>
Y. Mosca	Gruppe Becker
	<b>11.00 - 12.00</b>
	I. Jung P. Becker S. Lukas J. Koch
<b>17.00 - 18.00 Donnerstag</b>	
R. Stolle/ V. Gunkel (14tägig)	
<b>18.00 - 19.00</b>	
S. Stahl C. Arons K. Arons	
<b>19.00 - 20.30</b>	
Damen 40/ 50	

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag/ Samstag
<b>14.15 - 15.00 Bambini</b>			
M. Budke M. Friedrich L. & B. Schinnenburg E. & M. Helbach			
<b>15.00 - 16.00 Bambini</b>	<b>15.15 - 16.00</b>	<b>15.15 - 16.15</b>	<b>17.15 - 18.00 Freitag</b>
F. Preuschaft C. Knotte C. Friedrich P. Schlag	J. Dammann	M. Preuschaft N. Caprile Santos E. Mourhege	L. Sinani
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.15 - 17.15</b>	<b>09.00 - 10.00 Samstag</b>
L. Zimmermann M. Geldermann H. Bühn N. Hartkopf	M. Preuschaft M. Kimstädt L. Meng E. Mourhege	E. Ullerich M. Gunkel N. Dittrich T. Bludowsky	<u>Fördertraining</u> E. Rost, J. Dammann N. Lehmann, C. Kämmer I. Mourhege, L. Skupin
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.15 - 18.15</b>	<b>10.00 - 11.00</b>
L. Stoberock L. Mertens J. Dammann	A. Ullerich L. Honnacker L. Schuster-Medina	R. Arnold J. v. Krosigk L. Schuster N. Heinrich	<u>Fördertraining</u> J. Pfannhauser M. Hinricher E. Mourhege
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>18.15 - 19.15</b>	
E. Rost C. Kämmer I. Mourhege	N. Lehmann L. Skupin	E. Rost C. Kämmer	
	<b>19.00 - 20.00</b>	<b>19.15 - 20.15</b>	
	R. Heider C. Sommer	J. Pfannhauser M. Hinricher	

# Trainingsplan Sommer 2023

## René Kaiser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
			14.15 - 15.00	
			M. Knot L. Schiffers	
15.00 - 16.00		15.00 - 16.00		
F. Höhne L. Köhler J. Noßke		belegt		
16.00 -17.00	16.00 -17.00	16.00 -17.00		
L.-H. Luttmann C. Schlag N. Manojlovic	R. Ji	F. Wildeboer R. Sievers Tostes K. Bücken		
	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00		
		E. Kegel L. Linzenich M. Manns		
	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00	19.00 - 20.30	
	J. Reichel	Ch. Manstedten G. zu Wittgenstein J. zu Wittgenstein	1. Damen 1. Herren	
	19.30 - 20.30	19.00 - 20.00		
	A. Eisenbart	S. Huber P. Hinricher T. Kempkens F. Kreifelts		

## Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
14.45 - 15.30	14.00 - 15.00
T. Klein S. Klein L.-M. Luttmann	J. Klotmann A. Schurgacz B. Schork J. ten Freyhaus
15.30 - 16.30	15.00 - 16.00
Co. Manstedten J. Hummes N. Nienhaus L. Kegel	J. Hummes H. Nienhaus L. Zimmermann
16.30 - 17.30	16.00 - 17.00
A. Engelmann A. Sander M. Manojlovic	E. Steinfelsner A. Nieweg C. Herfeldt N. Caprile Santos
17.30 - 18.30	17.00 - 18.00
T. Bellmann L. Heinrich C. v. Fürstenberg	
18.30 - 19.30	18.00 - 19.00
J. Do Ch. Manstedten (Fö) T. Kempkens (Fö)	
	19.00 - 20.30
	1. Damen 1. Herren

## Fabio Kreifelts

Dienstag/ Mittwoch
17.30 - 18.30 Dienstag
J. Rath P. Jahn A. Ditgen
18.30 - 19.30
K. Stiens
15.00 - 16.00 Mittwoch
I. Abts J. Claßen
16.00 - 17.00
J. Tottmann, J. Abts
17.00 - 18.00
L. Fach J. Baumann N. Dittrich
18.00 - 19.00
A. Prijovic J. Linhart S. Diesing
19.00 - 19.45
L. Heinrich

# Trainingsplan Sommer 2023

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>14.30 - 15.15 Bambini</b>	<b>14.30 - 15.30</b>				<b>09.00 - 10.00</b>
S. Tietmeyer M. Engelmann	A. Dworak P. v. Fürstenberg				<u>Fördertraining</u> M. Linhart L. Kegel, J. Vrenegor Co. Manstedten
<b>15.15 - 16.15 Bambini</b>	<b>15.30 - 16.30</b>	<b>15.15 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>10.00 - 11.00</b>
L. van der Heusen M. Esser C. Rodriguez-Esteves E. Ballazs	K. Bücker I. Fach N. Jansen N. Heinrich	N. Lehmann (14tägig)	S. Diesing J. Honnacker A. Prijovic	V. Bücker C. Budke E. Beganovic	<u>Fördertraining</u> L. Linzenich, S. Huber N. Stoberock P. Hinricher, J. Weiland
<b>16.15 - 17.15</b>	<b>16.30 - 17.30</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>11.00 - 12.00</b>
J. Weiland L. Kayser K. Voskresenskyi S. Groeben	S. Knöpges A. Vocke Z. Stockem E. Heide	H. Koch T. Sander A. Lehmann	I. Mourhege L. Skupin	J. Karweg J. Prill J. Prill L. Rufflair	Fam. Normann
<b>17.15 - 18.15</b>	<b>17.30 - 18.30</b>	<b>17.00 - 17.45</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>	
T. Lammerse C. Brovot S. Brovot	M. Kimstädt A. Schiffer A. Meier	R. Boddem M. Lieberknecht	L. Linzenich E. Kegel J. Weiland M. Manns	I. Kleckers A. Vrenegor P. Herfeldt	
<b>18.15 - 19.15</b>	<b>18.30 - 19.30</b>	<b>17.45 - 18.30</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	
E. Mourhege M. Hinricher J. Pfannhauser A.-K. zu Wittgenstein	P. Hinricher S. Huber M. Schulte M. v. Bühl	J. Heptner A. Dworak N. Schuster Medina C. Jansen	S. Philipps E. Mourhege J. Heptner L. Angenendt	T. Kempkens N. Döpke F. Claus Ch. Manstedten	
<b>19.15 - 20.15</b>	<b>19.30 - 20.30</b>	<b>18.30 - 19.15</b>	<b>19.00 - 20.00</b>		
M. Meretz J. Wieser A. Mosler	Fam. Stallberg	Fam. Mourhege	V. Lohmann H. Spörer K. Manns L. Rakanovic		
		<b>19.15 - 20.15</b>			
		C. Fischer A. Vocke			