

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

Die Sommerkurse beginnen am 08. 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 2024

## André Jethon

## S. Benski

## A. Kappes

## Tereza Kempkens

Montag	Freitag
<b>14.00 - 15.00 Bambini</b>	<b>14.00 - 15.00</b>
M. & E. Helbach C. Knoté B. Schinnenburg L. Schinnenburg	C. Budke V. Bückér C. Schlag
<b>15.00 - 16.00 Bambini</b>	<b>15.00 - 16.00</b>
J. Lukas, H. Küpfer V. Linquette, L. Zhang Z. Grodzki L. Cardoso	belegt
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>
M. Linhart L. Kegel Co. Manstedten J. Vrenegor	F. Holdt J. Bicher T. v. Alemann
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>17.00 - 18.00</b>
F. Tietmeyer L. Schuster R. Arnold N. Lohff	J. Fischer O. van Beauvais J. Baumann
<b>18.00 - 19.00</b>	
M. Hinricher J. Pfannhauser	

Donnerstag	Donnerstag
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>15.15 - 16.00</b>
E. Kegel L. Linzenich	J. Fehling M. Zhang T. Seeling
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>16.00 - 17.00</b>
Chr. Manstedten G. zu Wittgenstein L. Pöpsel	M. Preuschafft M. Kimstädt L. Dunkel
<b>19.00 - 20.30</b>	<b>17.00 - 18.00</b>
Gruppe Kramer	J. Linhart M. Manojlovic L.-M. Luttmann A. Sander
<b>09.00 - 10.00 Samstag</b>	<b>18.00 - 19.00</b>
<u>Fördertraining</u> L. Kayser, K. Bückér E. Vrenegor	R. Heider C. Sommer
<b>10.00 - 11.00</b>	
Gruppe Becker	
<b>11.00 - 12.00</b>	
I. Jung P. Becker S. Lukas J. Koch	
<b>18.00 - 19.00 Montag</b>	
I. Budzin	
<b>19.00 - 20.00</b>	
Gruppe Dammann	

Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>14.15 - 15.15 B-Schule</b>	<b>15.15 - 16.15</b>	<b>16.00 - 17.00</b>
P. Marx L.-S. Korkmaz L. Mourhege, P. Sanner L. Nieweg, E. Kühl	L. Schuster Medina L. Honnaker A. Dworak	J. Abts x T. Köhler J. Tottmann T. Catel
<b>15.15 - 16.15 Bambini</b>	<b>16.15 - 17.15</b>	<b>17.00 - 18.00</b>
C. Friedrich E. Grodzki P. Schlag F.-M. Preuschafft	N. Dittrich F. Höhne O. von Beauvais	<u>Fördertraining</u> J. Pfannhauser M. Hinricher
<b>16.15 - 17.15</b>	<b>17.15 - 18.15</b>	
T. Bludowsky H. Buehn M. Geldermann N. Hartkopf	T. Bellmann K. Stiens L. Heinrich	
<b>17.15 - 18.15</b>	<b>18.15 - 19.15</b>	
L. Mertens J. Dammann L. Stoberock	J. Dammann	
<b>18.15 - 19.15</b>		<b>09.00 - 10.00 Samstag</b>
E. Rost C. Kämmer I. Mourhege		<u>Fördertraining</u> E. Rost, J. Dammann C. Kämmer, Stoberock I. Mourhege, L. Skupin
		<b>10.00 - 11.00</b>
		J. Pfannhauser L. Angenendt J. Heptner M. Hinricher

# Trainingsplan Sommer 2024

## René Kaiser

## Benjamin Strunk

## N. Stoberock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
14.00 - 15.00		15.00 - 16.00		
A. de La Riva E. Bücken E. Heckmann		Familie Dunkel F. Höhner (14 tägig)		
15.00 - 15.45	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
	I. Fach K. Bücken	S. Vrucinic K. Bücken R. Sievers Tostes	J. Rath N. Fehling	Fördertraining S. Huber, P. Hinricher T. Kempkens Ch. Manstedten
15.45 - 16.45	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00		
J. Kim L. Kayser T. Spitta E. Vrenegor	S. Vrucinic L. Köhler	Familie Normann		
16.45 - 17.45	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00		
N. Winter L. Heinrich	S. Huber x M. Schulte x C. Wiesemann	Fam. Dunkel Stefan (14 tägig)		
	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.30	
	J. Reichel	P. Hinricher x N. Stoberock S. Huber x M. Schulte	1. Damen 2. Herren	
	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00		
	A. Eisenbart	Gr. Skupin		

Dienstag	Freitag
	14.30 - 15.30
	A. Schurgacz B. Schork J. ten Freyhaus J. Klotmann
15.00 - 16.00	15.30 - 16.30
T. Klein S. Klein L.-M. Luttmann	J. Hummes H. Nienhaus L. Zimmermann K. Stiens
16.00 - 17.00	16.30 - 17.30
L. Kegel Co. Manstedten J. Hummes H. Nienhaus	H. Schurgacz J. Varela M. Paas B. Lingappa
17.00 - 18.00	17.30 - 18.30
A. Sander J. Lagemann A. Engelmann M. Manojlovic	N. Caprile Santos E. Steinfelsner A. Nieweg C. Herfeldt
18.00 - 19.00	18.30 - 20.00
J. Do Chr. Manstedten T. Kempkens	1. Herren

Mittwoch
15.15 - 16.15
L. Friedrich A. Nieweg A. Helbach
16.15 - 17.00
J. Claßen I. Abts x M. Markefka
17.00 - 18.00
N. Lohff N. Schuster Medina C. Jansen

# Trainingsplan Sommer 2024

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.00 - 15.00 Bambini					9.15 - 10.00
M. Budke M. Friedrich J. Hiss					C. Manstedten
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	15.15 - 16.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
M. Markefka M. Engelmann L. Reichert N. Manojlovic	N. Heinrich F. Wildeboer T. Gunkel	E. Mourhege	I. Mourhege L. Skupin	F. Kaiser L. Meng E. Mourhege	<u>Fördertraining</u> M. Linhart, J. Liske L. Kegel, J. Vrenegor Co. Manstedten
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	11.00 - 12.00
M. Esser L. van der Heusen E. Ballazs C. Rodriguez	S. Knöpges A. Vocke Z. Stockem R. Boddem	L. Skupin N. Lehmann	I. Dunkel J. Heptner A. Dworak	J. Karweg L. Ruffair J. Prill J. Prill	Fam. Normann
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	
A.-K. zu Wittgenstein A. Vocke C. Fischer	T. Sander A. Lehmann H. Koch	N. Jansen N. Lohff N. Heinrich M. Gunkel	E. Mourhege S. Philipps J. Heptner x L. Angenendt x	I. Eggert A. Vrenegor P. Herfeldt	
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	
M. Kimstädt S. Brovot A. Meier	A. Prijovic C. Brovot S. Brovot S. Diesing	E. Rost C. Kämmer	L. Weith E. Heide A. Prijovic S. Diesing	K. Dunkel D. Uhrmann	
19.00 - 20.00		19.00 - 19.45	19.00 - 20.00		
J. Wieser E. Mourhege K. Hofius		Fam. Mourhege	F. Claus T. Kempkens J. Liske N. Döpke		