

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

Der Trainingsbeginn ist der 07. Oktober. In der Tennishalle werden **"Tennis-Hallenschuhe" (glatte Sohle)** benötigt.

Wir sind noch dabei die letzten Anmeldungen im Plan unterzubringen. Sollte euer Name nicht dabei sein, dann schreibt uns eine E-Mail (ar.tennis@t-online.de). Wir bitten daher noch um etwas Geduld!

Vor der ersten Einheit bitte nochmals den Termin überprüfen.

Sportliche Grüße
A & R Tennis

Trainingsplan Winter 2024/ 25

André Jethon

Montag	Mittwoch
14.00 - 15.00 Bambini	14.00 - 15.00
B. Schinnenburg T. Schinnenburg	N. Burgsmüller
15.00 - 16.00 Bambini	15.00 - 16.00
T. Rodigast H. Küpfer, L. Schäpers J. Lukas, L. Zhang M. Brakmann	A. Nieweg A. Helbach N. Manojlovic
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
C. Schlag V. Bücker C. Budke	M. Burgsmüller
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
N. Lohff R. Arnold J. Baumann O. von Beauvais	N. Heinrich E. Burnic F. Wildeboer N. Lohff
18.00 - 19.00	
L. Kegel C. Manstedten J. Vrenegor	

S. Benski

Donnerstag
18.00 - 19.00
J. Pfannhauser M. Hinricher L. Angenendt J. Heptner
19.00 - 20.00
Damen 50
9.00 - 10.00 Samstag
<u>Fördertraining</u> L. Kayser, K. Bücker E. Vrenegor, J. Kim S. Vrucinic, M. Gunkel
10.00 - 11.00
Gruppe Becker
11.00 - 12.00
I. Jung P. Becker S. Lukas
12.00 - 13.00
A. Stecher-Geldermann

T. Kempkens

Montag	Freitag	Samstag
14.15 - 15.15 Bambini	14.00 - 15.00	
M. Friedrich L. Steinfelsner L. Nieweg, M. Budke J. Hiss, L. Eimuth	C. Knotte, A. Budke J. Bicher E. Helbach M. Helbach	
15.15 - 16.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00 Samstag
L. Korkmaz L. Mourhege E. Kühl	G. Zeunert L. Ballo, P. Becker? J. Müller J. Claßen	<u>Fördertraining</u> E. Rost, L. Skupin M. Hinricher J. Pfannhauser
16.00 - 17.00	16.00 - 16.45	
F. Preuschafft C. Friedrich C. Güttner P. Schlag	F. Holdt T. von Alemann J. Tottmann	
17.00 - 18.00	16.45 - 17.30	
J. Damman L. Stoberock	H. Nienhaus J. Hummes	
18.00 - 19.00	17.30 - 18.30	
E. Rost C. Kämmer I. Mourhege	F. Steinfelsner L. Herfeldt I. Mihailovic L. Klostermann	

Fabian Krüger

Mittwoch	Donnerstag
14.30 - 15.30	14.15 - 15.00
L. Körner Leni Körner	S. Pingsmann J. Pingsmann
15.30 - 16.30	15.00 - 16.00
J. Senger F. Gras R. Heckmann L. Semmann	N. Heinrich T. Bludowsky M. Gunkel
18.00 - 19.00	16.00 - 17.00
Gruppe Kohlenbeck	C. Sauer T. Sauer J. Arentz G. Stallberg
	17.00 - 18.00
	J. Linhart L.-M. Luttmann J. Lagemann

Trainingsplan Winter 2024/ 25

René Kaiser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				14.15 - 15.00	
				belegt	
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00			15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
V. Furlan M. Vrucinic M. Ballaz	F. Höhne M. Gunkel J. Noßke			J. Fischer N. Fehling J. Rath M. Zhang	Fördertraining M. Linhart L. Kegel, J. Vrenegor Co. Manstedten
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.30 - 17.30		16.00 - 17.00	12.00 - 13.00
J. Kim T. Spitta E. Vrenegor L. Kayser	L. Köhler S. Vrucinic	K. Bücker R. Sievers Tostes S. Vrucinic		E. Jitomirski L. Jitomirski E. Wilcke M. Tahmaz	
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.30 - 18.30	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	13.0 - 14.00
N. Winter L. Heinrich K. Stiens	L. Kegel Co. Manstedten J. Hummes H. Nienhaus	Fam. Normann	M. Preuschaft M. Kimstädt L. Dunkel	N. Hartkopf M. Geldermann L. Zimmermann H. Bühn	
20.00 - 21.00	19.00 - 20.00	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00	18.00 - 19.30	10.30 - 11.30 Sonntag
M. Schulte C. Wiesemann S. Huber (ab Januar)	A. Eisenbart	L. Skupin N. Lehmann	K. Hoffius J. Eckardt	I. Damen	P. Kessel A. Planz
21.00 - 22.00	20.00 - 21.00	19.30 - 20.30	19.00 - 20.00		
Christian Sebastian 14tägig	I. Sanner M. Budke	Stefan 14tägig 20.30 - 21.30 Gr. Skupin	Gruppe Schraven		

Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
14.15 - 15.00	
T. Klein	
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00
K. Stiens L. Heinrich T. Bellmann T. Gunkel	A. Schurgacz J. ten Freyhaus J. Klotmann B. Schork
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
L. Piel A. Engelmann A. Sander L.-M. Luttmann	B. Mahesh H. Schurgacz M. Paas
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
M. Angenendt A. Ullerich J. Strobel L. Pieper	C. Herfeldt A. Nieweg E. Steinfelsner
18.00 - 19.00	18.00 19.30
Ch. Manstedten L. Pöpsel T. Kempkens M. Linhart	I. Herren

Alina Kappes

Donnerstag
15.00 - 16.00
Z. Brockerhoff P. Brockerhoff I. Zhang M. Grunwald
16.00 - 17.00
M. Kielbassa J. Terporten C. Müller J. Engels, C. Hiss
17.00 - 18.00
R. Heider C. Sommer N. Cakmak
12.00 - 13.00 Samstag
T. Senger J. Otto, M. Stallberg?
V. Lohmann
10.30 - 11.30 Sonntag
A. Planz P. Kessel
N. Stoberock
14.15 - 15.00 Montag
E. Heckmann
15.00 - 16.00
R. Böhlke, C. Böhlke F. Lammerse, C. Kuhn

Trainingsplan Winter 2024/ 25

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.00 - 15.00	14.00 - 15.00				09.00 - 10.00
	E. Grodzki Z. Grodzki A. Oueslati Am. Oueslati				belegt
15.00 - 16.00	15.15 - 16.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
S. Schmitz A. Vuvrinic	P. Winkel I. Winkel	N. Lohff N. Schuster Medina J. Wieser	I. Mourhege L. Skupin	F. Kaiser L. Meng E. Mourhege M. Markefka	<u>Fördertraining</u> J. Dammann, A. Dworak C. Kämmer, Stoberock I. Mourhege
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 16.45	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	11.00 - 12.00
M. Esser L. van der Heusen E. Ballazs C. Rodriguez	A. Lehmann T. Sander L. Reichert T. Köhler	E. Mourhege	A. Dworak I. Dunkel J. Heptner L. Mertens	I. Eggert A. Vrenegor P. Herfeldt	belegt
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	16.45 - 17.45	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	12.00 - 13.00
A.-K. zu Wittgenstein?? A. Vocke C. Fischer S. Knöpges	A. Dworak L. Schuster Medina J. Honnacker L. Honnacker	C. Kämmer E. Rost	E. Kegel L. Linzenich	L. Rufflair??? J. Karweg H. Witte	
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	17.45 - 18.30	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	
M. Kimstädt L. Weith A. Meier J. Comp	C. Brovot S. Diesing A. Prijovic S. Brovot	Fam. Mourhege	S. Diesing A. Prijovic M. Manojlovic	T. Kempkens N. Döpke F. Claus J. Liske	
19.00 - 20.00			19.00 - 20.00		
L. Rakanovic K. Hofius E. Mourhege V. Lohmann			Familie Stallberg		
20.00 - 20.45					
M. Kuschel J. Thormann					