

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

Der Trainingsbeginn ist der 06. 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) und gebt nach Möglichkeit noch weitere Trainingszeiten an.

Wir bitten daher noch um etwas Geduld!

Vor der ersten Einheit bitte nochmals den Termin überprüfen.

Sportliche Grüße
A & R Tennis

Trainingsplan Winter 2025/ 26

André Jethon

Montag	Mittwoch
14.15 - 15.00 Bambini	14.00 - 15.00
C. Weber J. Maicher J-M. Jäger	<u>Fördertraining</u> C. Knote J. Bicher T. Köhler
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00
B. Schinnenburg L. Schinnenburg J. Hiss L. Zhang	J. Noßke T. Sander
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
H. Küpfer T. Rodigast J. Lukas	A. Nieweg A. Helbach S. Pingsmann C. Herfeld
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
J. Hummes H. Nienhaus C. Manstedten L. Kegel	O. Valdez M. Noßke M. Krämer A. Zolke
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00
S. Huber M. Schulte C. Wiesemann	Gr. Klingen
	17.00 - 18.00 Dienstag
	M. Linhart L. Kegel S. Bauer

S. Benski

Donnerstag
18.00 - 19.00
M. Hinricher J. Pfannhauser J. Heptner L. Angenendt
19.00 - 20.00
Damen 40
9.00 - 10.00 Samstag
<u>Fördertraining</u> Kayser, Bücker, Köhler E. Vrenegor, J. Kim S. Vrucinic, M. Gunkel
10.00 - 11.00
Gruppe Becker
11.00 - 12.00
I. Jung P. Becker S. Lukas J. Koch
12.00 - 13.00
A. Stecher-Geldermann

T. Kempkens

Montag	Freitag	Samstag
14.15 - 15.15 Bambini	14.00 - 15.00	
L. Korkmaz, L. Nieweg E. London, I. Johann L. Eisenhawer, L. Kehl E. Mlodoch, F. Weber	P. Sanner P. Marx L. Eimuth M. ten Freyhaus	
15.15 - 16.00 Bambini	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
T. Hetzel, M. Neumann L. Eisenhawer P. Malach Ad. Oueslati???	C. Knote P. Schlag E. Helbach M. Helbach	<u>Fördertraining</u> E. Rost, L. Skupin I. Mourhege C. Kämmer
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	
L. Mourhege L.-S. Korkmaz M. Brakmann M. Güttner	T. Köhler J. Bicher B. Schork J. ten Freyhaus	
17.00 - 18.00	17.00 - 17.45	
V. Bühn P. Schlag J. Claßen	S. Schmitz L. Klostermann C. Seitner	
18.00 - 19.00	17.45 - 18.30	
E. Rost C. Kämmer I. Mourhege	C. Sommer	

Trainingsplan Winter 2025/ 26

René Kaiser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	14.15 - 15.00	15.00 - 16.00			
	T. Köhler	S. Vrucinic			
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	10.00 - 11.00
S. Vrucinic L. Köhler	J. Noßke F. Höhne M. Gunkel T. Bludowsky	J. Raymond	Fam. Hong	J. Fischer N. Fehling J. Rath E.-S. Broun	Fördertraining M. Linhart, Hinricher Co. Manstedten Pfannhauser, Meyer-G.
16.00 - 17.00	16.00 - 17.30	17.00 - 18.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	11.00 - 12.00
L. Kayser J. Kim E. Vrenegor M. Gunkel	S. Vrucinic	Fam. Normann	M. Meyer-Galow	H. Bühn R. Sievers Tostes H. Bucker	
17.00 - 18.00	19.00 - 20.00	18.00 - 19.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	12.00 - 13.00
L. Heinrich K. Stiens N. Winter	A. Eisenbart	S. Koch 14 tägig	N. Heinrich N. Lohff O. v. Beauvais J. Baumann	T. v. Alemann E. & L. Jitomirski M. Tahmaz J. Tottmann	
20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	19.00 - 20.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.30	13.00 - 14.00
Gr. Eisenhower		N. Stoberock M. Meyer-Galow M. Hinricher P. Hinricher	Gr. Schraven	1. Damen	1. Damen
21.00 - 22.00		20.00 - 21.00	19.00 - 20.00		18.00 - 20.00 Sonntag
		Gr. Skupin	Gr. Sanner		2. Herren

Benjamin Strunk

Dienstag	Freitag
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00
N. Jahn T. Sonnenberg K. Eimuth	A. Schurgacz A. Klotmann M. Zhang
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
M. Angenendt L. Pieper J. Strobel A. Ullerich	C. Herfeldt E. Steinfelsner J. Varela M. Paas
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
T. Bellmann T. Gunkel K. Stiens L. Heinrich	Fam. Angenendt
18.00 - 19.00	18.00 - 19.30
	1. Herren

Alina Kappes

Donnerstag
15.00 - 16.00
Z. Zhang S. Sung D. Arslan O. Williams
16.00 - 17.00
L. Dunkel E. Mourhege C. Budke
17.00 - 18.00
C. Hiss J. Brors T. ter Veer

Tibor Kempkens

17.00 - 18.00 Donnerstag
J. Raymond M. Stallberg

Trainingsplan Winter 2025/ 26

Iryna Vavrikova

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.15 - 15.15 Bambini		14.15 - 15.00			08.00 - 09.00
L. Korkmaz, L. Nieweg E. London, I. Johann L. Eisenhower, L. Kehl E. Mlodoich, F. Weber		M. Budke J. Hiss			Fam. Stallberg
15.15 - 16.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	15.00 - 16.00	09.00 - 10.00
L. Guisen M. Regh A. Oueslati L. Rätsch	Fam. Hong	M. Vrucinic	P. Winkel I. Winkel N. Cakmak	L. Meng E. Mourhege M. Markefka C. Budke	belegt
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	10.00 - 11.00
E. Bücken M. Vrucinic	M. Vrucinic	L. Skupin N. Lehmann	A. Dworak L. Schuster-Medina J. Heptner L. Mertens	I. Eggert A. Vrenegor P. Herfeldt	Fördertraining J. Dammann, A. Dworak L. Stoberock, Lehmann L. Schuster, L. Mertens
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	11.00 - 12.00
M. Esser L. van der Heusen E. Ballazs C. Rodriguez	L. Honnacker L. Stoberock J. Dammann	C. Kämmer E. Rost	I. Mourhege L. Skupin	A. Eggert J. Karweg L. Ruflair J. Heide	Fam. Normann
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	12.00 - 12.45
M. Kimstädt N. Schuster Medina M. Preuschaft C. Schlag	J. Thormann M. Kuschel L. Piel A. Sander	S. Diesing A. Prijovic E. Heide	Fam. Körner	T. Kempkens N. Döpke F. Claus J. Liske	M. Fießer
19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	19.00 - 20.00		
M. Kimstädt A. Meier A. Engelmann P. Becker			A. Schmitz N. Schinnenburg (im Wechsel)		
20.00 - 21.00					
V. Lohmann L. Rakanovic L. Brühl L. Hofius					