



Trainingsplan Winter 2023/24

Zeitraum: 01.10.2023 - 30.04.2024



Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2
Philipp Asmuth 0176 - 46631164	Sava Chernykh 01577 - 6136749	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Finley Husmann 01512 - 3422215	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Sophie Faulenbach 0173- 3851553	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Sophie Faulenbach 0173- 3851553	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Amelie Faulenbach 0173 - 3851771
		14.00 - 15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		9.00-10.00 K	9.00-10.00
		Marlene Held		Ella Prenzler		privat		Marlene Held	
		Tom Prenzler		Eva Gerding				Ella Eickelmann	
		Jakob Schernich		Jan Gerding				Tom Prenzler	
				Ilija Cherniaev				Jakob Schernich	
		15.00 - 16.00	15.00-16.00	15.00-16.00		15.00-16.00		10.00-11.00 K	10.00-11.00
		Leander Klewe		Siri Dohm		Ida Eickelmann		Ida Eickelmann	Maila Baier
		Karl Eckhardt		Theresa Steinle		Pia Wieners		Nina Asmuth	Carlotta Galicija
		Moritz Bergmann		Lily Wang		Nina Asmuth		Sophie Knefel	Philine Voss
		Michel Lowitzki		Sophie Glende K		Sophie Knefel		Lia Vogeler	Nike Bergmann
									Christian Lenz 0157 - 71443238
		16.00-17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00		16.00-17.00	16.00 - 17.00	11.00-12.00 K	11.00-12.00
Ferdinand Linkner		Lia Vogeler	Amelie Gebhardt	Johann Galeiwa		Simon Knefel	Laetitia Gärtner	Simon Knefel K	Kai Trageser
James Trageser		Ella Eickelmann	Emma Grein	Julian Drotschmann K		Jakob Galeiwa	Lilly Eckhardt	Jakob Galeiwa K	Frederick Neveling
Hanna Hülsing		Sophie Glende	Mia Bräckelmann	Leander Klewe		Jasper Borchers	Pablo Galicija	Jasper Borchers K	Juan Galicija
		Amelie Drotschmann	Hope Wolf	Delano Pierre		Julian Hülsing	Hanno Hebel	Lauris Husmann	
Deni Durdevic 0176 - 66894630									
		17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00 K	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Daniel Qualmann	Max Czasche v. Wedel	Deni Durdevic	Ole Pasemann	Ghazal F. Tehrani	Wuseln	Amelie Hage	Henning Hübschmann	Enno Hinrichs	Adrian Krämer
Felix Brandes	Julius Kreuzfeld	Paul Giese	Jan Eckhardt	Anni Domin		Mia Bartels	Samuel Ebel	Tom Quendler K	Milad Müller
Finn Rodenwaldt	Adrian Böcker	Ghazal F. Tehrani	Carlo Gärtner	Laura Glende		Keke Borchers	Jasper Nicolaus	Johann Galeiwa K	Matvii Merkulov
Erich Vorwerk	Marc Hegner	Philipp Asmuth	Philipp Steinle			Nike Bergmann	Richard Grein	Finley Husmann	
Raoul Schulte 0157 - 86860582			Philipp Asmuth 0176 - 46631164						
		18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-18.30	18.00-19.00	18.00-19.00 K		13.00-14.00	
Julian Drotschmann	Marie Quendler	Chiara Kaufer	Henri Horstmann	privat	Alma Gebhardt	Tessa Nitsch		1. Herren	
Johannes v. Graevemeyer	Nike Kreuzfeld	Anni Domin	Alessandro Gärtner		Elna Kühlcke	Larissa Möwisch			
Fynn Thews	Serra Cansiz	Greta Preckel	Jann Hinrichs	18.30-20:00	Matteo Conzelmann	Amelie Faulenbach			
Tom Quendler	Amelie Drotschmann	Laura Glende	Yann Pinet	Sava Chernykh		Sophie Faulenbach			
				Christian Lenz					
		19.00-20.00	19.00-20.00	Raoul Schulte	19.00-20.00	19.00-20.00			
		Tessa Nitsch	Pia Sievers	Jurek Schulz	Merle Langanke	Paul Giese			
		Larissa Möwisch	Marie Hahn		Paula Strack	Raoul Schulte K			
		Amelie Faulenbach	Lily Wang		Chiara Will	Deni Durdevic K			
		Melanie Glende			Hilke Hethey	Philipp Asmuth K			

**GÜLTIG AB
1.10.**