



Trainingsplan Winter 2026/27



Zeitraum: 01.10.2026 - 30.04.2027

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	Platz 1	Platz 2
Philipp Asmuth 0176 - 46631164	Finley Husmann 0151 - 23422215	Philipp Asmuth 0176 - 46631164	Sava Chernykh 0157 - 76136749	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Laura Glende Tom Quendler	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Finley Husmann 0151 - 23422215	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Laura Glende 0157 - 30251463	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Sophie Faulenbach 0172 - 8154609
										9.00-10.00	9.00-10.00
										Tom Prenzler K	
										Henning Hübschmann K	
										Julian Hülsing	
										Samuel Ebel	
15.00 - 16.00		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
				Ole Pasemann		Tom Beinhorn (Pr.)		Mats Heinemann		Sophie Glende	Philine Voss
				Tom Prenzler		Carlotta Prasse (Pr.)		Aleksander Rehanyan		Jakob Galelwa	Maila Baier
				Jakob Schernich				Liam Janßen		Jasper Borchers	Carlotta Galicija
				Jan Eckhardt				Jan Füllkrug (Pr.)		Lauris Husmann	
16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	16.00-17.00	16.00 - 17.00		16.00-17.00	16.00-17.00	11.00-12.00	11.00-12.00
Amelie Drotschmann		Pablo Galicija K	Amelie Hage	Wuseln	Amelie Drotschmann			Henning Hübschmann	Marlene Uppleger (Pr.)	Marlene Held K	Wuseln
Keke Borchers		Jan Gerding K	Eva Gerding		Emma Grein			Jasper Nicolaus	Nele v. Eichhorn (Pr.)	Hanna Hülsing K	
Emma Grein		Oliver Adam	Elena Kühlcke		Mia Bräckelmann			Simon Knefel	Hannah Druffel (Pr.)	Mia Bräckelmann	
		Carlos Koch Dale	Hannah Zopick		Nike Bergmann			Richard Grein	Maria Cvitkovic (Pr.)	Amelie Gebhardt K	
Tom Quendler 0151 - 51137799				Julian Drotschmann 01511 - 7615734							
17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Mateo Thielen	Mia Klement	Emilia Voss	Marie Voss	Laura Pankarter	Max Sauer	Sophie Knefel	Nora El Nemer	Pablo Galicija	Tom Hegner	Moritz Bergmann K	Gero Meurer
Levi Bethé	Lisa Bräckelmann	Lenia Buckermann	Gerda Diel	Sophie Knefel	Bruno Koch Dale	Laura Pankarter	Klara Christoph	Leif Pasemann	Hannah Adam	Julian Drotschmann K	Adrian Böcker
Noah Theiss	Elisa Nicolaus	Marina Plazanic	Emilia Meyke	Katharina Grüne	Emin Azimov	Moritz Bergmann	Emma Czasche v. Wedel	Oliver Adam	Philipp Hülsing	Laura Glende K	Juan Galicija
	Marie Kirchhoff	Matilda Baumgarte		Nina Asmuth		Michel Lowitzki	Carla Solf (Pr.)	Jan Gerding	Stella Pranjovic	Leander Klewe	Matvii Merkulov
					Philipp Asmuth 0176 - 46631164						
18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00		18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	13.00-14.00	13.00-14.00
Theo Mürmann	Amelie Jaeckel	Evelina Babelis		Eliah Klein-Franke (bis 02/27)	Max Klement (Pr.)	Jasper Borchers	Max Czasche v. Wedel	Nike Bergmann K			
Matteo Conzelmann	Lilly Eckhardt	Charlotte Pundt		Julian Drotschmann	Nikolas Sarhaddar (Pr.)	Lauris Husmann	Julius Kreutzfeldt	Keke Borchers K		1. Herren	
Richard Grein	Mia Bartels	Rafaela Riethmüller		Michel Lowitzki	Carl Müller (Pr.)	Marlene Held	Marc Hegner	Hanna Hülsing			
Jasper Nicolaus		Florentine Tesche		Hannes v. Graevemeyer	Anton Zillas (Pr.)	Sophie Glende		Amelie Gebhardt			
				Karl Eckhardt (ab 02/27)	Julian Drotschmann 01511 - 7615734						
19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00			
Charlotte Kick		Laura Sägebarth		Deni Durdevic	Daniel Qualmann	Jorin Husmann	Hilke Hethey	Tessa Nitsch			
Greta Prasse		Emira Eser		Finley Husmann	Jann Hinrichs	Hannes v. Graevemeyer	Chiara Will	Larissa Möwisch			
Marie Hahn		Felisa Surrey		Philipp Asmuth	Yann Pinet	Enno Hinrichs	Marie Quendler	Felizitas Bünker			
Juli Kuhnke (ab 01/27)		Immi Detmers		Tom Quendler	Finn Rodenwaldt	Laura Glende	Theresa Steinle	Katharina Grüne			

**GÜLTIG AB
01.10.**