



Trainingsplan Winter 2025/26

Zeitraum: 01.10.2025 - 30.04.2026



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
Sava Chernykh 01577 - 6136749	Tom Quendler 0151 - 51137799	Finley Husmann 0151 - 23422215	Finley Husmann 0151 - 23422215	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Nico Thiermann 0151 - 15895262	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Tom Quendler 0151 - 51137799	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Laura Glende Jorin Husmann	Thorsten Lampe 05130 - 79469 0172 - 4042777	Sophie Faulenbach 0162 - 7822394
				14.00 - 15.00		14.00-15.00		14.00-15.00		9.00-10.00 K	9.00-10.00
								Emma Czasche - v.Wedel		Tom Prenzler	Keke Borchers K
								Emma Heinemann		Jakob Schernich	Nike Bergmann K
								Mats Heinemann		Julian Hülsing	Jasper Nicolaus
								Gerda Diel		Henning Hübschmann	Jann Hinrichs
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
				Marlene Held		Michel Lowitzki		Ole Pasemann		Marlene Held	Emilia Voss
				Tom Prenzler		Moritz Bergmann		Jan Eckhardt		Sophie Glende	Mia Bartels
				Jakob Schernich		Kai Trageser		Philipp Steinle		Hanna Hülsing	Laeticia Gärtner
				Jasper Borchers		Karl Eckhardt		Simon Kniefel			Lenia Buckermann (Pr.)
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
James Trageser				Amelie Hage	Wuseln ab 5 Jahren	Amelie Gebhardt K		Henning Hübschmann		Philine Voss	Juan Galicija
Janne Klose				Eva Gerding		Emma Grein		Jasper Nicolaus		Maila Baier	Frederick Neveling
Tejon Prasanth				Elina Kühlcke		Mia Bräckelmann		Julian Hülsing		Carlotta Galicija	Gero Meurer
Ferdinand Linkner				Hannah Zopick		Hanna Hülsing		Richard Grein			
	17.00-18.00		17.00-18.00	17.00 – 18.30	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
	Mia Klement		Aleksander Rehanyan (Pr.)	Laura Pankater K	Adrian Böcker	Nike Bergmann	Theo Mürmann	Pablo Galicija	Tom Hegner	Moritz Bergmann K	Adrian Krämer
	Lisa Bräckelmann		Klara Christoph (Pr.)	Sophie Kniefel K	Marc Hegner	Keke Borchers	Simon Kniefel	Leif Pasemann	Hanna Adam	Jakob Galeiwa K	Milad Müller
	Elisa Nicolaus		Liam Janßen (Pr.)	Laura Glende K	Max Czasche v. Wedel	Samuel Ebel	Finn Rodenwaldt	Jan Gerding	Philipp Hülsing	Julian Drotschmann K	Matvii Merkulov
	Marie Kirchhoff		Marie Voss (Pr.)	Sophie Dreyer	Julius Kreutzfeldt	Matteo Conzelmann		Oliver Adam	Stella Pranjkoivic	Karl Eckhardt	Oscar Hedwig
							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			
	Mia Bartels	Amelie Gebhardt			Charlotte Kick	Nina Asmuth	Daniel Qualmann	Jasper Borchers K			
	Lilly Eckhardt	Emma Grein			Florentine Tesche	Sophie Kniefel	Jann Hinrichs	Jakob Galeiwa			
	Amelie Jaeckel	Mia Bräckelmann		18.30-20.00	Marie Hahn	Laura Pankater	Yann Pinet	Sophie Glende			
		Amelie Drotschmann		Deni Durdevic	Greta Prasse	Leonie Borkowski (bis 30.11.)		Lauris Husmann			
		19.00-20.00		Finley Husmann	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00			
	Laura Sägebarth		Philipp Asmuth	Siri Dohm	Julian Drotschmann	Immi Detmers (Pr.)	Johannes v. Graevemeyer (ab 02.26)				
	Juli Kuhnke		Tom Quendler	Amelie Drotschmann	Elijah Klein-Franke	Paula Hasselbrink (Pr.)	Jorin Husmann (ab 12.25)				
	Emira Eser			Marie Quendler	Tessa Nitsch	Hilke Hethey	Laura Glende				
	Felisa Surrey (Pr.)				Larissa Möwisch	Chiara Will	Enno Hinrichs				

**GÜLTIG AB
01.10.**