



# Trainingsplan Halle 2024/2025

## 1. FLÖHE / ANFÄNGER U8

---

**Trainer:** Mareike Müller  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Greta Breuer, Matti Duwe  
**Trainingszeit:** Montag, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr

## 2. WU8 und MU8 FORTGESCHRITTENE

---

**Trainer:** Jakob Mattheus, Matti Duwe, Fiete Wolter  
Ellen Reikowski, Malin Scheele, Bjarne von Lieberman  
**Elternadministration:** Jonas Hollensteiner  
**Trainingszeiten:** Dienstag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr  
Freitag, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

## 3. WU10

---

**Trainer:** Lilly Siebenbrodt, n.n.  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Jakob Mattheus  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr  
Freitag, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr

## Trainingsplan Halle 2024/2025

### 4. MU10

---

**Trainer:** Mareike Müller  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Tim Springmann, Matti Duwe

**Trainingszeiten:** Montag, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr **(NUR Jhg. 14/15!)\***  
Donnerstag, 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

*\*in dieses Training wird der Jahrgang 2013 der MU12  
Integriert, daher bitte ohne U8*

### 5. WU12

---

**Trainer:** Tim Springmann  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Jannis Müller, n.n.

**Trainingszeiten:** Mittwoch, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr  
Freitag, 17:15 Uhr – 17:30 Uhr Warm-Up  
17:30 Uhr – 18:30 Uhr Training

### 6. MU12

---

**Trainer:** Moritz Plate  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Jannis Müller, Tim Springmann

**Trainingszeiten:** Montag, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr **(NUR Jhg. 2013!)\***  
Dienstag, 16:30 Uhr – 17:45 Uhr **(Jhg. 2012 RL)**  
Mittwoch, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

*\*gemeinsames Training mit Jhg. 2014/2015 mU10*

### 7. WU14

---

## Trainingsplan Halle 2024/2025

**Trainer:** Tim Springmann  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Thore von Lieberman, n.n.

**Trainingszeiten:** *Dienstag, 17:30 Uhr – 17:45 Uhr Warm-Up (OL)*  
*17:45 Uhr – 19:00 Uhr Training (OL)*  
*Donnerstag, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr*  
*Freitag, 17:15 Uhr – 17:30 Uhr Warm-Up (VL)*  
*17:30 Uhr – 18:30 Uhr Training (VL)*

### 8. MU14

---

**Trainer:** Benny Laub  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Moritz Plate

**Trainingszeiten:** *Dienstag, 16:30 Uhr – 17:45 Uhr*  
*Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr*

### 9. WU16

---

**Trainer:** Benny Laub  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Moritz Plate

**Trainingszeiten:** *Dienstag, 17:30 Uhr – 17:45 Uhr Warm-Up (OL)*  
*17:45 Uhr – 19:00 Uhr Training (OL)*  
*Donnerstag, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr*

### 10. MU16

---



# Trainingsplan Halle 2024/2025

**Trainer:** Benny Laub  
**Vorgesehene Co-Trainer:** Moritz Plate, Franzi Brokelmann

**Trainingszeiten:** *Dienstag, 19:00 Uhr – 20:15 Uhr*  
*Mittwoch, 19:00 Uhr – 20:15 Uhr*  
*Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr*

## 11. Damen

---

**Trainer:** Christian Ridder

**Trainingszeiten:** *Montag, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr*  
*Donnerstag, 19:00 Uhr – 20:15 Uhr*

## 12. Herren

---

**Trainer:** Vincent Kock

**Trainingszeiten:** *Dienstag, 20:15 Uhr – 22:00 Uhr*  
*Donnerstag, 20:15 Uhr – 22:00 Uhr*

## 13. Senioren

---

**Trainer:** Ute Lühr

**Trainingszeiten:** *Mittwoch, 20:00 Uhr – 22:00 Uhr*

## 14. Eltern

---

**Trainer:** Sascha Lübke, Stefan Springmann

**Trainingszeiten:** *Sonntag, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr*