



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, (ggf. Linus Heidemann
– Rückmeldung ausstehend)

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, (ggf. Linus Heidemann
– Rückmeldung ausstehend)

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*

Trainingsplan Halle 2024/2025

7. WU14

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

Trainingsplan Halle 2024/2025

10. MU16

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