

# JUGEND – Wintertrainingsplan 2022/2023



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Zeit	Samstag
14:00 - 15:00		Moritz Ude Eline Brandts Smilla Kröger Anton Loschke				Katharina Menden Serra Urla Edouard Tresemer Philipp Widlitzek		Frederik Riedel Jesper Ohlinger Johan Wischer	Tjorve Cardinal Hannes Rössing Johann Wischer Vincent Stiel	Gloria Höpfner Moritz Rosenkr. Leni Zietmann Christoph Menden	10:00 - 11:00	Philipp Heimann Lukas Kriener Jonas Kriener Paul Laurentin
15:00 - 16:00	Helena Lobgesang Zoe Bohne Luise Niehaus Stella Dostal	Marieke Cardinal Emilie Brandts Isabella Lötgers Louisa Heimann			Leopold Butzm. Maxi Craig Jesper Ohlinger Leonhard Knütel	Alexander Borchard Jakob Titz Juul Westmark Oscar Witzig	Luca Hoellger Keke Klinker Noah Bockelm. Benno v. Arnim	Clara Schulz Emilia Loschke Helena v. Kaltenb. Alana Leh	Mats Vöge Konrad Gollmann Bruno Schepmann Jasper Beckhoff	Frida Maßing Sarah Dostal Liv Raddatz Thea Komarica	11:00 - 12:00	Janne Fiedler Celia Otto Frieda Leipe Antonia Rosen.
16:00 - 17:00	Marlene Stahr Louise v. Kaltenb. Clara Borchard Faustine Moniez	Tim Deubel Zacharias Lötgers Tjorve Cardinal Justus Gniechwitz	Victor Maßing Victor Butzmann Carl Julius Niebuhr Jakob Mundhenke	Lina Mehlich Mia Mehlich Mimi Bermin Sophia Mokamel	Lennart Paulzen Bennet Kopp Mika Schauff	Theo Raab Benedikt Grüninger Tom Suermann Gregor Votsch	Johan Hautz Jesse Annemüller Mattis Behr Julius Barckhan	Fini Witzig Eleonora Schub. Helene v.d.Wense Lina Mühlhäuser	Josse Westmark Matteo Kruse Moritz Tomforde Alexander Borchard	Lina Buch Itje Görcke Yuki Zimmermann Noura Mosleh T.	12:00 - 13:00	Cosima Höpfner Julian Breunig Victor Wendler Marie Kriener
17:00 - 18:00	Theodor Knütel Jannis Schauff Louis Eisele Luk Kröger	Max Lobgesang Leopold Butzm. Carl v.d.Wense Leonhard Knütel	Bruno Till Jeno Arendt Nick Prante Jonas Kriener	Emma Stahr Liv Menzel Karla Schürmann Pauline Langkamp	Lennox Ledermüller Henri Mundhenke Lenn Bucan Lennox Stiehl	Mika Lederm. Noah Sturm Julian Meier Theo Wischer	Anna Hornek Greta v.d. Wense Lucy Prante Louisa Göring	Nele Högner Kathrin Zehden Luna Suermann Lena Till	Lorenzo B. Chr. Miguel B. Christ. Luca Strese Gregor Votsch	Henry Gottschalk Will Brückner Ludwig Buhre Karl Kaufmann	13:00 - 14:00	Constanze Breunig Maja Höpfner Linn Votsch
18:00 - 19:00	Lucy Prante Elisa Riebau Valeska Breuning Lena Till	Anna Hornek Loki Klinker Greta v.d. Wense Julia Stein	Luke Richau Josse Westmark Paul Freitag Georg v.d. Wense		Fee Kruse Hedda Fiedler Helena Möbius Johanna Leipe			Annika Weller Emilia Weller Alexandra Schub. Edouard Schub.	Milena Schuchert Emma Kopp Julia Stein Loki Klinker			