MIT SPASS ZUM ERFOLG!

Tennisschule Holthaus

Sommertrainingsplan 2017

Markus Holthaus
Dipl.-Sportlehrer, DTB A-Trainer, Cardiotrainer
Hummelsbroich 26
51427 Bergisch Gladbach
Mobil: 0 173 - 6 73 45 64
info@tennisschule-holthaus.de
www.tennisschule-holthaus.de

Hier ist der erste Entwurf des neuen Trainingsplans. Es werden mit Sicherheit noch einige Veränderungen vorgenommen werden müssen. Wer nichts mehr gegenteiliges von mir hört, beginnt sein Training ab dem 24.04 zu den angegebenen Zeiten. Wer zu dem angegebenen Termin nicht kann, meldet sich schnellstmöglich bei mir!

Montag Platz 1	Montag Platz 2	Montag Platz 3	Dienstag Platz 1	Dienstag Platz 2	Dienstag Platz 3	Mittwoch Platz 1	Mittwoch Platz 2	Mittwoch Platz 3
15.00 Winkler Hahn,V Esser,N Sterzenbach	15.00 Göhler Düren,C Seuffert,F Sahlmann,R	15.00 Erhard,C Ostermann Hiersemann						
16.00 Wolf,J Stadtfeld,Lu Quest,S Müller,N	16.00 Ackermann,P Modrow,J Hinsel,T Blenkle,R Klein,L	16.00 Sprecher,L Hiersemann,N Kall,L Gerbershagen,K Mattes,L	15.00 Augsten,N Bergfelder,F Wormann	15.00	15.00		15.00 Modrow Gerbers- hagen Mattes Sprecher	15.00 Behrend Schön- beck Much 2x Leis- brock
17.00 Holthaus Hahn,N Pecks,N Daust,L	17.00 Engel Bechtel Feldmann,K Kammerer	17.00 Huck Bähr,R Löbach,A	16.00 Mattes,L Hoischen,J Neuhausen,M Ritter,L	16.00 Winkler Göhler Erhard Hahn	16.00 Ostermann Düren,C Sahlmann,R Esser,N Seuffert,F	16.00 Blenkle,P Gerbers- hagen,L Feldmann,M	16.00 Kilz,L Acker- mann,O Wester- mann	16.00 Kilz,N Ritter,L Riepen,K
18.30 D30 Ackermann	18.30 Strolz Richertzhagen Zeppenfeld	18.30 D40 Welzel	17.00 Ragutzki Bergfelder,N Marx	17.00 Wasser Pielchen Kammerzell Bähr Tscharnke	17.00	17.00 Pecks,J Esser,N Franken Salscheider Kall	17.00 Franken Kauling Sal- scheider Brill Erhard	17.00 Modrow Quest Düren
			18.00	18.00 Düren,L Lang,H Quest,C Riepen,V	18.00 Sahlmann,H Seuffert,P Modrow,F Boyens,L	18.30 D50 Jacobsen	18.30 D50 Miranda	18.00 Augsten Arnold Spinath
			19.00 D40 Feldmann	19.00 D40 Kirsch			19.30 Herren 30 Dicke	19.00 Hobby

Tennisschule Holthaus

MIT SPASS ZUM ERFOLG!

Markus Holthaus
Dipl.-Sportlehrer, DTB A-Trainer, Cardiotrainer
Hummelsbroich 26
51427 Bergisch Gladbach
Mobil: 0 173 - 6 73 45 64
info@tennisschule-holthaus.de
www.tennisschule-holthaus.de

Donnerstag Platz 1	Donnerstag Platz 2	Donnerstag Platz 3	Freitag Platz 1	Freitag Platz 2	Freitag Platz 3	Samstag Platz1	Samstag Platz 2
			14.00 2x Münzinger Hanquet Treutler Janik				
16.00 Mattes Kall Modrow Hinsel Ackermann	16.00 Gerbershagen Klein Sprecher Blenkle Hiersemann	16.00 Stadtfeld Müller Quest Wolf	15.00 Müller Stadtfeld Quest Wolf	15.00 Winkler Göhler Erhard Hahn Sterzenbach	15.00 Ostermann Düren Sahlmann Hiersemann		
17.00 Freitag,I Berghoff,M Warnke,L	17.00 Galbas Blenkle,P Hiersemann,L	17.00 Bähr,F Zarges Boyens,C Kammerzell,A	16.00 Feldmann Hiersemann Gerbershagen Galbas	16.00 Arnold Wolf Kall Cürten Pierich	16.00 Stadtfeld Freitag Damiano		
18.00 Lang Düren,L Seuffert,P Sahlmann,H	18.00 H40 Bors	18.00 Herren 40 Schweden	17.00 Holthaus Engels Hahn	17.00 Huck Bechtel Pecks	17.00 Löbach Feldmann Daust		
19.00 Herren 40 Hentschel	19.00 H40 Bors	19.00 Herren 40 Schweden	18.30 Pecks Esser Förstel Franken	18.30 Franken 2x Salscheider Kall	18.30 Kauling Kuhn Brill Müller,N		
	20.00 Herren 40 Bors						