

# Wintertrainingsplan 2017/2018



# Tennisschule Holthaus

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 06.11 zu den angegebenen Zeiten. Wer zu dem aeingeteiltem Termin nicht kann, meldet sich schnellstmöglich telefonisch bei mir!

**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

Montag Markus	Montag Christian/ Adrian	Dienstag Markus	Dienstag Adrian	Mittwoch Markus	Mittwoch Richard/ Adrian	Donnerstag Markus	Donners- tag Christian/ Adrian	Freitag Richard/ Adrian	Freitag Markus
15.00 Winkler Erhardt Göhler Hahn	15.00 Sterzenbach Esser Seuffert Ostermann	15.00 Sahlmann Düren Bähr	15.00 Augsten Bergfelder Wormann	15.00 Sprecher Modrow Blenkle,K Gerbers- hagen Klein	15.00 Achenbach Buchen,L Freitag,I Farn- schlader,J	15.00 Düren Sahlmann Hiersemann	15.00 Arnold Hierse- mann Gerbers- hagen Blenkle	14.00 Münzinger Münzinger Hanquet Janik,Flora	
16.00 Modrow Gerbers- hagen Hinsel Kall	16.00 Klein Sprecher Blenkle Hack Farnschlader	16.00 Neuhausen Hoischen Dirks Ritter Classen	16.00 Behrend, Schönbeck Much,Luisa Buchen,Fi.	16.00 Acker- mann,O Ritter Kilz Kilz Riepen	16.00 Gerbers- hagen,L Feld- mann,M Seuffert,H Wolf,J	16.00 Freitag,S Damiano,C Much,Clara Lang,L	16.00 Gehrke König Leis- brock P Bohlken,J	15.00 Winkler Göhler Erhard Hahn	
17.00 Kall Wold Stadtfeld Müller	17.00 Quest Hiersemann Ackermann	17.00 Düren,L Seuffert,P Lang ,H Daust	17.00 Quest,K Boyens,L Riepen,V Kammerzell	17.00 Mattes,L Acker- mann,P Hierse- mann,N Müller,D	17.00 Hahn,V Winkler, Göhler Düren Erhard	17.00 Bähr Boyens,C Zarges Wasser Kammerzell	17.00 Puffer Rast Ragutzki	16.00 Sterzenbach Seuffert Ostermann Esser Hiersemann	
18.30 Holthaus Engel Hahn Bechtel	18.00 Löbach Pecks Huck Modrow	18.00 xxxx	18.00 xxxxx	18.00 Stadtfeld Wolf Ferrera Kall	18.00 Augsten,P Spinath Richenz- hagen Bergfelder Zimmer	18.00 Quest,S Mattes Ferrera Hiersemann	18.00 Feldmann Daust Sahlmann Bär	17.00 Arnold Hiersemann Blenkle Feldmann Kall	
20.00 xxxxx	19.30 xxxxxx			19.00 Franken, Paul Sahl- scheider, Brill Kuhn	19.00 Bär Dropmann Kissel Clermont	19.00 Seuffert Lang Düren Riepen	19.00 Engel Holthaus	18.00 Pecks Holthaus Hahn Bechtel	18.00 Huck Löbach Modrow Engel
xxxx	xxxxx			20.00 Förstel Kauling Franken	20.00 Pecks Esser Sahl- scheider	20.00 xxxx	20.00 xxxxx	19.30 Franken Förstel Kauling Winkler	19.30 Pecks Esser Sahlscheider