

Wintertrainingsplan 2018/2019

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 29.10 zu den angegebenen Zeiten. Wer zu dem eingeteiltem 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/ Bart	Dienstag Markus	Dienstag Christian	Mittwoch Markus/ Bart	Mittwoch Richard	Donnerstag Markus/ Christian	Donners- tag Bart	Freitag Bart/ Christian	Freitag Markus
15.00 Modrow,J Gerbers- hagen,K Blenkle,K Acker- mann,P	15.00 Klein,L Sprecher,L Farn- schläder,J Wittkop,M	15.00 Kreft,B KernerN Juhasz,L Warnke,T	15.00 Schmid,O Schmid,E Hack,F Bergfelder,F	15.00 Mattes,L Modrow,J Blenkle,K Gerbers- hagen,K	15.00 Achenbach Buchen,L Freitag,I	15.00 Klein,L Mattes,L Sprecher,L Ackermann,P	15.00	15.00 Altemühle,E Gerke,M Paquo,M Bagner,T	
16.00 Wolf,J Müller,D Quest,S Hierse- mann,N	16.00 Winkler,A-L Ostermann,C Seufert,F	16.00 Kleine,L Behrend,L	16.00 Schönbeck,P Much,L Buchen,Fi	16.00 Acker- mann,O Ritter,Lu Kilz,L Kilz,N	16.00 Gerbers- hagen,L Feld- mann,M Bagner,E Hierse- mann,C	16.00 Edel,M Gerke,C König,O Helbing,T	16.00 Hilpert,L Lück,H Neu- hausen,B	16.00 Winkler,A-L Erhard,C Esser,N	
17.00 Erhard,C Esser,N Hahn,V Sahlmann, R	17.00 Sterzen- bach,M Hierse- mann,M Bähr,F	17.00 Neu- hausen,M Classen,C Ritter,L	17.00 Hoischen,J Dirks,P Farn- schläder,J	17.00 Stadt- feld,L Wolf,J Hierse- mann,N Müller,D Quest,S	17.00 Leis- brock,A Leis-brock Koll,N Mele- tiadis,M	17.00 Blenkle,P Arnold,J Feldmann,M	17.00 Berghoff,L Kleine,I Kierspe,L	17.00 Arnold,J Hierse- mann,C Blenkle,P Gerbers- hagen,L Wolf,J	
18.00 Holthaus,C Engel,F Hahn,N Löbach,A	18.00 Dropmann,M Bechtel,J Daust,L Huck,J	18.00 xxxx	18.00 xxxxx	18.00 Spinath,P Farnschlä- der,C Richenz- hagen,L	18.00 Augsten,P Bergfelder Zimmer,M	18.00 Bähr,F Hierse- mann,M Sterzen- bach,M	18.00 Hanquet,F Janik,F Münziger,E Münziger,L	18.00 Düren,C Seufert,F Hahn;V	18.00 Dropmann,M Kissel,M Modrow,F
19.30 xxxxx	19.00 Düren,L Modrow,F Feldmann,K Sahlmann,H	xxxxxx	Xxxxxx	19.00 Franken, Sahl- scheider, Esser,N Pecks,J	19.00 Herren 30	19.00 Zarges,S Sahlmann,H Düren,C Daust,L	19.00 Kammer- zell,A Feld- mann,K Quest,C Düren,L	19.30 Holthaus,C Hahn,N Huck,J	19.30 Engel,F Löbach,A Bechtel,J
xxxx	20.00 Xxxxx	xxxxx	xxxxx	20.00 Franken, Sahl- scheider, Esser,N Pecks,J	20.00 Herren 30	20.00 xxxx	20.00 xxxxx	21.00 xxxxxx	21.00 Xxxxxx