

## Zons Trainingsplan Sommer 2010

### Montag:

kein Training

### Dienstag (Kai ; Jugendtraining hauptsächlich Jonas):

10-11Uhr => Daniela Reichert, Manuela Zuhl  
11-12Uhr => Britta Bartels  
12-14Uhr => freie Kapazitäten bei Kai  
14:30-15:30Uhr => Ronja Reichert, Zoe Hoffmann, Kristina Woelwer-Schwarz  
15:30-16:30Uhr => Timo Reichert, Olli GÜsge, Franziska Woelwer-Schwarz, Greta Capobianco  
16:30-17:30Uhr => Sebastian Woelwer-Schwarz, Moritz Krins, (Leonardo Capobianco)  
16-17Uhr => Annika Moll, Alexandra Günzel  
17-18Uhr => Petra Krumm, Sybille Große-Böwing + X  
18:30-19:30Uhr => Ute Woelwer-Schwarz, Kristin Nietzsche, Anette Aigner, Alexandra L.  
19:30-20:30Uhr => Peter Reichert, Marc de Ahna + X

### Mittwoch (Jonas):

16:30-17:30Uhr => Philip Winsler, Tim Paulsburg, Normen  
17:30-18:30Uhr => Volkmar und Stefanie Küppers  
18:30-19:30Uhr => Kristina Bartels, Annik Bijlsma, Vanessa Gundlach, Daniela Rudnik, Nathalie Esser  
19:30-20:30Uhr => Florian Schildt, Jonas Schmalenbrock, Tobias Esser, Jan Hülsmann

### Donnerstag (Michael Eistert, Jonas):

10-11:30Uhr => Herren 50 Training  
11:30-13Uhr => freie Kapazitäten Michael Eistert / 11:30-15Uhr freie Kapazitäten bei Jonas  
15-16Uhr => Alex und Cedric Suhara  
16-19Uhr => Jonas Tennistreff  
19-20:30Uhr => Herren 40 Training

### Freitag:

kein Training!

### Samstag oder Sonntag:

Training bei Kai, flexibel oder fest möglich!