

# Montag

UHC Trainingsplan - Wintersaison 2011/2012 - Änderungen vorbehalten

Zeit	UHC - Halle	Grootmoor*	Tennishalle*	Kraftraum	Platz 2 (li. Hälfte)	Platz 2 (re. Hälfte)	Platz 3 (li. Hälfte)	Platz 3 (re. Hälfte)	Zeit
14.00h									14.00h
14.30h									14.30h
15.00h	<b>MC1+3 (01)</b> S. Haumann		<b>KD1+2 (03)</b> H. Mint						15.00h
15.30h	C. Zec		Bernstein/Lampe						15.30h
16.00h	<b>MB1+2</b> S. Haumann		<b>MD1+2 (03)</b> H. Mint			<b>MC1+3 (01)</b> C. Zec			16.00h
16.30h	G. Graffitti		<b>KB1+2</b> L. Mint		<b>MA1+2+3</b> V. Altenburg				16.30h
17.00h	<b>KB1+2</b> S. Haumann	<b>MB3+4</b> K. Gorny			T. Völkner	<b>MB1+2</b> G. Graffitti		<b>MA4</b> C. Bauer	17.00h
17.30h	S. Heine	N. Müller				J. Otersen			17.30h
18.00h	<b>wJB1+wJA3</b> S. Haumann			<b>wJA1</b> R. Buck		<b>wJA1</b> R. Buck			18.00h
18.30h	L. Hahn							<b>wJA2</b> C. Bauer	18.30h
19.00h	<b>wJA1</b> R. Buck			<b>wJB1+wJA3</b> S. Haumann		<b>wJB1+wJA3</b> S. Haumann			19.00h
19.30h	S. Haumann			L. Hahn	<b>Schweißperlen</b>	L. Hahn	<b>Bluesticks</b>		19.30h
20.00h	<b>2.+3. Damen</b> P. König			<b>wJB2</b> C. Bauer		<b>Rasenmäher</b>			20.00h
20.30h									20.30h
21.00h	<b>4. Herren</b> R. Buck								21.00h
21.30h									21.30h
22.00h									22.00h

Hinweise: \*In den markierten Hallen ist im Regelfall ein Bandenauf- und -abbau erforderlich.  
Gestrichelte Linien sind lediglich Zeithilfslinien zur vollen Stunde.

# Dienstag

UHC Trainingsplan - Wintersaison 2011/2012 - Änderungen vorbehalten

Zeit	UHC - Halle	Tennishalle*	Kraftraum	Platz 2 (li. Hälfte)	Platz 2 (re. Hälfte)	Platz 3 (li. Hälfte)	Platz 3 (re. Hälfte)	Zeit
14.00h								14.00h
14.30h								14.30h
15.00h	<b>MD3+4 (04)</b> A. Mint J. Müller	<b>KD3+4+5 (04)</b> H. Schulze J. Otersen						15.00h
15.30h								15.30h
16.00h	<b>KC1+3 (01)</b> T. Hesse J. Müller							16.00h
16.30h								16.30h
17.00h	<b>KA1+2</b> K. al Saadi				<b>KC1+3 (01)</b> T. Hesse, J. Müller	<b>wJB2</b> K. Gorny		17.00h
17.30h	T. Völkner J. Müller			<b>TW-Training</b> J. Müller		R. Müller-Wieland		17.30h
18.00h	<b>mJB1+mjA3</b> K. al Saadi			F. Schoeller etc.	<b>mJB2</b> T. Bornhöft		<b>KA1+2</b> T. Völkner J. Müller	18.00h
18.30h	M. Falcke						J. Müller	18.30h
19.00h	<b>1. Damen</b> K. al Saadi		<b>mJB1+mjA3</b> M. Falcke	<b>1. Damen</b> K. al Saadi		<b>mJB1+mjA3</b> M. Falcke		19.00h
19.30h							<b>Feldlerchen</b> T. Hesse	19.30h
20.00h								20.00h
20.30h	<b>1. Herren</b> M. Schultze			<b>Keiler</b>				20.30h
21.00h	V. Altenburg							21.00h
21.30h								21.30h
22.00h								22.00h

Hinweise: \*In den markierten Hallen ist im Regelfall ein Bandenauf- und -abbau erforderlich.  
Gestrichelte Linien sind lediglich Zeithilfslinien zur vollen Stunde.

# Mittwoch

UHC Trainingsplan - Wintersaison 2011/2012 - Änderungen vorbehalten

Zeit	UHC - Halle	CvO-Halle*	Grootmoor*	Tennishalle*	Kraftraum	Platz 2 (li. Hälfte)	Platz 2 (re. Hälfte)	Platz 3 (li. Hälfte)	Platz 3 (re. Hälfte)	Zeit
14.00h	<b>MD5+6 (05)</b> H. Mint									14.00h
14.30h	N. Horn			<b>MC2+5 (02)</b> T. Völkner						14.30h
15.00h	<b>MD1+2 (03)</b> H. Mint			F. Schneider						15.00h
15.30h	L. Mint			<b>KD6+7 (05)</b> I. Pongs		<b>MC2+5 (02)</b> Völkner/Schneider				15.30h
16.00h	<b>KC2+4 (02)</b> S. Heine									16.00h
16.30h	A. Körber									16.30h
17.00h	<b>wJB2</b> K. Gorny	<b>KA3+4</b> J. Müller	<b>MA4</b> C. Bauer			<b>KC2+4</b> S. Heine	<b>MB1+2</b> <i>Schlagtraining</i> S. Haumann			17.00h
17.30h	R. Müller-Wieland	K. Müller				A. Körber				17.30h
18.00h		<b>wJA1</b>					<b>KB1+2</b> <i>Schlagtraining</i> S. Haumann			18.00h
18.30h	<b>MA1+2+3</b> V. Altenburg	R. Buck	<b>wJA2</b> C. Bauer				S. Heine			18.30h
19.00h	T. Völkner	K. al Saadi					<b>Buddhas</b> S. Lück			19.00h
19.30h		<b>mJA1+2. Herren</b>								19.30h
20.00h	<b>2.+3 Damen</b> <sup>14tg</sup>	P. Sunkel					<b>Müllmänner</b> S. Haumann			20.00h
20.30h	<b>3. Herren</b> <sup>14tg</sup> P. König									20.30h
21.00h	P. Sunkel	<b>1. Damen</b>								21.00h
21.30h	<b>1. Herren</b> V. Altenburg	K. al Saadi								21.30h
22.00h										22.00h

Hinweise: \*In den markierten Hallen ist im Regelfall ein Bandenauf- und -abbau erforderlich.  
Gestrichelte Linien sind lediglich Zeithilfslinien zur vollen Stunde.

# Donnerstag

UHC Trainingsplan - Wintersaison 2011/2012 - Änderungen vorbehalten

Zeit	UHC - Halle	CvO-Halle*	Tennishalle*	Kraftraum	Platz 2 (li. Hälfte)	Platz 2 (re. Hälfte)	Platz 3 (li. Hälfte)	Platz 3 (re. Hälfte)	Zeit
14.00h	<b>KD3+4+5 (04)</b> H. Schulze		<b>(nur halbe Halle)</b>						14.00h
14.30h	J. Otersen								14.30h
15.00h	<b>MD3+4 (04)</b> A. Mint		<b>KD3+4+5 (04)</b> H. Schulze						15.00h
15.30h	J. Müller								15.30h
16.00h	<b>KC1+3 (01)</b> T. Hesse		<b>MA1+3</b> V. Altenburg						16.00h
16.30h	J. Müller		T. Völkner						16.30h
17.00h	<b>MA1+2+3</b> V. Altenburg	<b>MB1+2</b> S. Haumann				<b>KA1+2</b> K. al Saadi	<b>KC1+3 (01)</b> T. Hesse, J. Müller		17.00h
17.30h	T. Völkner	G. Graffitti						<b>MB3+4</b> K. Gorny	17.30h
18.00h	<b>KA1+2</b> K. al Saadi				<b>mJB1+mJA3</b> M. Falcke	<b>KB3+4</b> R. Buck	<b>Athletiktraining</b> <b>Pokalteams</b> MA/KA/KB	N. Müller	18.00h
18.30h	T. Völkner	<b>wJB1+wJA3</b> S. Haumann				M. Schneider	J. Otersen		18.30h
19.00h	<b>mJB1+mJA3</b> K. al Saadi	L. Hahn							19.00h
19.30h	M. Falcke						<b>Querschläger</b> <b>Uhlen</b>	<b>Fußball extern</b>	19.30h
20.00h	<b>1. Damen</b> K. al Saadi	<b>1. Herren</b> M. Schulze							20.00h
20.30h		V. Altenburg							20.30h
21.00h									21.00h
21.30h	<b>Nachteulen</b> P. König								21.30h
22.00h									22.00h

Hinweise: \*In den markierten Hallen ist im Regelfall ein Bandenauf- und -abbau erforderlich.  
Gestrichelte Linien sind lediglich Zeithilfslinien zur vollen Stunde.

# Freitag

UHC Trainingsplan - Wintersaison 2011/2012 - Änderungen vorbehalten

Zeit	UHC - Halle	CvO-Halle*	Hummelsbüttel	Tennishalle*	Kraftraum	Platz 2 (li. Hälfte)	Platz 2 (re. Hälfte)	Platz 3 (li. Hälfte)	Platz 3 (re. Hälfte)	Zeit
14.00h	<b>KD1+2 (03)</b> H. Mint									14.00h
14.30h	Bernstein/Lampe									14.30h
15.00h	<b>MC2+5 (02)</b> T. Völkner			<b>KC2+4 (02)</b> S. Heine A. Körber		<b>KC2+4 (02)</b> S. Heine J. Otersen				15.00h
15.30h	F. Schneider						<b>Hockey-Teddies (ab 4 J.)</b> H. Mint			15.30h
16.00h	<b>MC1+3 (01)</b> S. Haumann			<b>KB1+2</b> S. Haumann S. Heine T. Teschke						16.00h
16.30h	C. Zec J. Müller									16.30h
17.00h	<b>KB1+2</b> S. Haumann			<b>MC1+3 (01)</b> C. Zec				<b>KB3+4</b> R. Buck		17.00h
17.30h	S. Heine T. Teschke			J. Müller J. Otersen				M. Schneider	<b>KA3+4</b> J. Müller K. Müller	17.30h
18.00h	<b>KB3+4</b> R. Buck			<b>mJA1+2. Herren</b> K. al Saadi						18.00h
18.30h	M. Schneider	<b>mJB2</b> T. Bornhöft		P. Sunkel						18.30h
19.00h	<b>mJA1+2. Herren</b> K. al Saadi					Trainingsspiele & Spiele d. Freizeitmannschaften				19.00h
19.30h	P. Sunkel							<b>Prinzen</b>		19.30h
20.00h	<b>4. Damen</b> R. Buck		<b>5. Damen</b> A. Krause					<b>Querschläger &amp; Friends</b>		20.00h
20.30h										20.30h
21.00h	<b>4. Herren</b> R. Buck								<b>Samstag KuR</b> 11.00 - 12.00h	21.00h
21.30h									<b>Kindergarten</b> N. Fürste	21.30h
22.00h										22.00h

Hinweise: \*In den markierten Hallen ist im Regelfall ein Bandenauf- und -abbau erforderlich.  
Gestrichelte Linien sind lediglich Zeithilfslinien zur vollen Stunde.