

Trainingsplan Erwachsene/Mannschaften

SOMMERSAISON 2023 TG DÖHREN - TENNISCHULE PÖTTER

Stand: März 2023

GÜLTIG vom 01.05.-05.07.2023

Änderungen vorbehalten

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Start: 01.05.-03.07.23		Start: 02.05.-04.07.23	Start: 3.05.-05.07.23	Start: 04.05.23	Start: 05.05.-30.06.23	Start: 06.05.-01.07.2023
Trainer Ralf		Trainer Ralf	Trainer Ralf		Trainer Ralf	Trainer Ralf
10:00-11:00 /Platz 2	Platz 1	Privattraining auf Anfrage!	09:00-11:00 /Platz 1 +2		10:00-11:00 /Platz 1 +2	09:00-10:00 / Platz 1
Christine Paul Ilse Sabine	Training Ballmaschine		DAMEN 50 I MF Britta P.		Personaltraining nach Vereinbarung oder Nutzung Ballmaschine!	Marianne / Sabine Almut / Jochen
11:00-12:00 / Platz 2	Platz 1		11:00-12:00 / Platz 1 +2		11:00-13:00 / Platz 1 +2 Trainings/Spieltreff mit Ralf für Fortgeschrittene & Turnierspieler € 15,- für Mitglieder € 20,- für Gäste nur mit Voranmeldung Termine: bitte anmelden 05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. 23.06. / 30.06. / 03.07. / 18.08. / 25.08. / 01.09.	10:00-11:00 /Platz 1 +2
Michael Manfred Walter	Training Ballmaschine		MF Heinz H. HERREN 60			MF Julia H.
12:00-13:00 / Platz 1	Platz 1			DAMEN/ DAMEN 30 I + II		
Christian Fritz Fred	Training Ballmaschine			11:00-12:00 /Platz 1 +2		
					MF Julia H.	
					DAMEN / DAMEN 30 I + II	
					12:00-13:00 / Pl.1	
					Personaltraining auf Anfrage	
					ACHTUNG!	
					kein Training am 27.05.23	
ACHTUNG! 29.05.23 Pfingstmontag kein Training für alle Gruppen am 22. 05. kein Training am Nachmittag!!!		16:00-17:00 / Platz 6+7			16:00-17:00/ Platz 6	
		Gruppe Bettina M.-B.			Gruppe Anja Kerstin / Gabi	
17:00-18:00 / Platz 6+7	17:00-18:00 / Platz 6+7	17:00-18:00 / Platz 6		Termine: Schnuppertennis	17:00-18:00 / Platz 6 +7	
MF Martin H. HERREN 50 II / 55	Gruppe Markus R.	MF Ruth S. DAMEN 40 II / 50		04.05. / 11.05. / 18.05. 15.06. / 22.06. / 29.06. 06.07. / 13.07. / 20.07. 27.07. / 03.08. / 10.08. 17.08.	MF Michael D. HERREN 55 / 60	
			Trainer Tam/Mark			Trainer: Mark
18:00-19:00 / Platz 6+7	18:00-19:00 / Platz 6	18:00-19:15 / Platz 6+7	18:00-19:00 / Platz 1+2	Nur mit Voranmeldung! direkt bei Kirsten € 10,- für Mitglieder € 15,- Nicht-Mitglieder	18:00-19:00 / Platz 6 + 7	18:00-19:00 / Platz 1 + 2
MF Martin H. HERREN 55 / 60	MF Martin V. HERREN 50	MF Florian K. HERREN 40 I	DAMEN/ HERREN offene Klasse		MF Julia H. DAMEN / DAMEN 30 I + II	HERREN offene Klasse
19:00-20:00 / Platz 6+7	19:00-20:00 / Platz 6+ 7	19:15-20:30 /Platz 6+7	19:00-20:00 /Platz 1+2	19:00-21:00 /Platz 6 + 7	19:00-20:00 / Platz 6	19:00-20:00 / Platz 1 + 2
MF Julia H. DAMEN / DAMEN 30 I + II	MF Heike B. DAMEN 40 / 50	MF Timo W. HERREN 40 II	DAMEN / HERREN offene Klasse	Schnuppertennis Spiel- und Trainingstreff für Einsteiger Trainerin: Kirsten	MF Martin V. HERREN 50	HERREN offene Klasse
20:00-21:00 / Platz 6+7			20:00-21:00 /Platz 1+2			
Dorothee / Alexa Julianne / Maike Linda / Viktoria			DAMEN / HERREN offene Klasse			

Ralf Pötter 0177-2883161

Kontakt:

TRAINER: TAM Vo 0176-47686924

TRAINER: MARK Jung 01578-8577502

TRAINERIN: KIRSTEN Uhlig 0176-20247768

Trainingsrichtlinien Sommer 2023 / TG Döhren

> witterungsbedingte Trainingsausfälle werden mit 50% Trainingsanteil berechnet

> sollte der Trainer ausfallen, bleibt der Trainingsplatz für die Trainingsgruppe zum freien Spielen reserviert

> **Gäste:** im Gruppentraining € 5,- pro Std./Teilnahme

> bittet achtet am Anfang der Saison auf platzrechtes Schuhwerk! evtl. Hallensohle