



Trainingsplan

TUS Ricklingen

Saison 2019/2020

Stand 07.08.2019

Clubheim

A3	A1	B1	B3
A4	A2	B2	B4

Mannschaft	Jg.	Trainer	Tel. Nummer	E-Mail	Geb-Datum	Training		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Tag	Uhrzeit							
1. Herren		Matze Mordhorst				Dienstag	19:00 - 20:30		19:00-20:30 A1/A2					13:00-14:30 A1/A2
						Donnerstag	19:00 - 20:30							
2. Herren						Dienstag	19:00 - 20:30							
						Donnerstag	19:00 - 20:30							
Ü32		Marcel Reinecke				Mittwoch	19:00 - 20:00			19:00-20:00 B1				
Ü40						Mittwoch	19:00 - 20:00			19:00-20:00 A2				
Ü50.1		Ali Grauwinkel				Mittwoch	19:00 - 20:00			19:00-20:00 A1				
Ü50.2						Donnerstag	19:00 - 20:00							
B1	2004/ 2005	Thorsten Wegner Michel Rüpke	0174-4225764	thorsten.wegener@tusricklingen.de	26.12.1969	Montag	17:00 - 18:30	17:00-18:30 B1/B2						
C1	2005	Dzenko Dzankovic Oliver Sponholz	0163-7946271 0173-9323630	dzenko@gmx.de okisponholz@googlemail.com	18.01.1975	Montag	17:30 - 19:00	17:30-19:00 A3/A4						
C2	2006/ 2007	Andreas Füllkrug Anna-Lena Füllkrug	0177-5344499	a.fuellkrug@arcor.de	03.09.1971 08.12.1996	Mittwoch	16:00 - 17:30			16:00-17:30 A3/A4				
D1	2006/ 2007	Lars Heitmann	0152-56182412	luca2007@gmx.net	14.05.1976	Dienstag	17:00 - 18:30		17:00-18:30 A3/A4					
D2	2008/ 2009	Carsten Riggert	0178-1654815	graeggert@gmx.de	11.03.1971	Mittwoch	17:00 - 18:30			17:00-18:30 B1/B2				
D3	2007/ 2008	Marcel Tetenz	0173-9486073			Mittwoch	17:00 - 18:30			17:00-18:30 B3/B4				
E1	2009	Dzenko Dzankovic Edi Dzankovic	0163-7946271	dzenko@gmx.de	18.01.1975	Dienstag	17:00 - 18:30		17:00-18:30 B1/B2					
E2	2010 /2011	Ismet Fazliji	0176/56837715	ismet.fazliji@web.de		Dienstag	17:00 - 18:30		17:00-18:30 B3/B4					
E3	2010/ 2011	Theo Iliopoulos	0177-5579466	theo.ili@gmx.de	24.02.1976	Sonntag	11:00 - 12:30							11:00 - 12:30 A1/A2
F1	2011/ 2012	Nico Smako Michel Rüpke	0157-86433527	smak2000.ns@gmail.com	03.12.2000	Donnerstag	17:00 - 18:30				17:00-18:30 B1/B2			
F2	2011/ 2012	Offen												
F3	2012	Thore Kessal Son-Luca Knocke	0176-50318272 0174-6358265	thorekessal@gmail.com sonlucaknocke@gmail.cm	29.01.2002 04.05.2002	Donnerstag	16:30 - 17:45				16:30 - 18:00 A3/A4			
G1	2013 u. jünger	Hakim Jallouli	0172-9343299	hakim79@gmx.de		Freitag	16:15 - 17:15					16:15-17:15 B1/B2		
		Anna-Lena Füllkrug					Torwarttraining			15:00-16:00 A1/A2				

Training während der Corona Zeiten