

# Trainingsplan 2023

## TV Hoffnung Littfeld - Tennisplatz

Montag			
Uhrzeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3
14:00 - 14:30	Jugend Arno (14-15 Uhr)		Jugend/Kinder Chiara
14:30 - 15:00	U10 Gemischt		
15:00 - 15:30	Jugend Arno (15-16 Uhr)		
15:30 - 16:00	U18 Mädchen		
16:00 - 16:30	Jugend Arno (16-17 Uhr)		
16:30 - 17:00	U15 Jungs		
17:00 - 17:30	Jugend Arno (17-18 Uhr)		
17:30 - 18:00	U18 Jungs		
18:00 - 18:30	Damentraining mit Chiara		Damentraining mit Chiara
18:30 - 19:00	<b>MF: Elena</b>		
19:00 - 19:30			Herrentraining ohne Trainer
19:30 - 20:00	Herrentraining ohne Trainer		
20:00 - 20:30	<b>MF: Erik &amp; Janne</b>		
20:30 - 21:00			

Dienstag			
Uhrzeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3
14:00 - 14:30			
14:30 - 15:00			
15:00 - 15:30	Jugend/Kinder Chiara		
15:30 - 16:00			
16:00 - 16:30			
16:30 - 17:00			
17:00 - 17:30			
17:30 - 18:00			
18:00 - 18:30			
18:30 - 19:00			
19:00 - 19:30	Damen 30 1 mit Jürgen Bree		
19:30 - 20:00	<b>MF: Viviane</b>		
20:00 - 20:30			
20:30 - 21:00			

Mittwoch			
Uhrzeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3
14:00 - 14:30			
14:30 - 15:00			
15:00 - 15:30	Herren 65 <b>MF: Günter</b>		Chiara Trainingsgruppe
15:30 - 16:00			
16:00 - 16:30			
16:30 - 17:00			
17:00 - 17:30			Damen 30 2 ohne Trainer <b>MF: Andrea</b>
17:30 - 18:00			
18:00 - 18:30	Herren 40 & Herren 50 ohne Trainer		
18:30 - 19:00	<b>MF: Holger &amp; Michael</b>		
19:00 - 19:30			
19:30 - 20:00			
20:00 - 20:30			
20:30 - 21:00			

Donnerstag			
Uhrzeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3
16:30 - 17:00			
17:00 - 17:30			
17:30 - 18:00			
18:00 - 18:30	Herrentraining mit Arno <b>MF: Erik &amp; Janne</b>	Herrentraining <b>MF: Erik &amp; Janne</b>	Damentraining ohne Trainer <b>MF: Elena</b>
18:30 - 19:00			
19:00 - 19:30			
19:30 - 20:00			
20:00 - 20:30			

Freitag			
Uhrzeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3
16:30 - 17:00			
17:00 - 17:30			
17:30 - 18:00	Herren 40 & Herren 50 ohne Trainer <b>MF: Holger &amp; Michael</b>		
18:00 - 18:30			
18:30 - 19:00			
19:00 - 19:30			
19:30 - 20:00			
20:00 - 20:30			

Samstag			
Uhrzeit	Platz 1	Platz 2	Platz 3
09:00 - 09:30	Jugend Arno (09-10 Uhr)		
09:30 - 10:00	U12 Mädchen		
10:00 - 10:30	Jugend Arno (10-11 Uhr)		
10:30 - 11:00	U15 Anfänger		
11:00 - 11:30	Jugend Arno (11-12 Uhr)		
11:30 - 12:00	U18 Weiblich		
12:00 - 12:30	Jugend Arno (12-13 Uhr)		
12:30 - 13:00	U15 Jungs		

**Meisterschaftsspiele haben immer Vorrang!** Jugend (U12, U15, U18) und Herren 65 (vormittags) spielen innerhalb der Woche.

Herren, Damen und Senioren bis 50 spielen am Wochenende (meistens Samstag ab 13:00, außer Sonderabsprache und Sonntags ab 09:00 Uhr möglich)

Freie Zeiten können **frei** bespielt werden. *Der Gesamtspielplan wird - sobald alles feststeht - ausgehangen, auf der Website sichtbar und in der Whatsapp-Gruppe ersichtlich sein.*

**Wenn eine Trainingsgruppe nicht vollständig ist oder die blockierten Plätze nicht braucht, soll möglichst eine Whatsapp in die Gesamtgruppe (TVL Men und Girls) erfolgen, um anderen die Möglichkeiten zu geben, den Platz zu nutzen!**