

bis 9.4.2021

klein 6 Übungen: 10x BrBei+ 5Rd Stuhl vorw+ 5Rd Stuhl rückw+ 15Kniebeuge+ 10x Stuhl vorw hoch/vorw runter+ 10Hampelm.

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	best of	Platz Jg
Lucassen	Jonathon	14	m	TSC 1	1:23	1
Hiesener	Kolja	14	m	1.1 Mo16	1:29	2
Tepelmann	Emil Constantin	14	m	TSC 1	1:30	3
Hassi	Sirage Aldeen	14	m	TSC 1	1:36	4
Heinz	Alexander	14	m	TSC 1	1:42	5
Frank	Jona Guy Dylan	14	m	TSC 1	1:47	6
Halling	Till	13	m	1.3 Fr17	1:21	1
Zintel	Carlo Zacharias	13	m	TSC 1	1:30	2
Landsmann	Richard	13	m	TSC 1	1:37	3
Nagel	Fritz	13	m	1.4 Mo17	1:46	4
Scholz	Fabian	12	m	Ju1/2 Di16	1:45	1

klein 6 Übungen: 10x BrBei+ 5Rd Stuhl vorw+ 5Rd Stuhl rückw+ 15Kniebeuge + 10x Stuhl vorw hoch/vorw runter+ 10Hampelmänner

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	best of	Platz Jg
Maron	Jonna	14	w	1.1 Mo16	1:32	1
Becker	Carlotta	14	w	1.3 Mi17	1:32	1
Trabant	Bobbie Rosine	14	w	TSC 1	1:45	3
Lobatón Vaquer	Emma	14	w	TSC 1	1:51	4
Orlamünde	Pia	14	w	1.2 Mi16	1:53	5
Sedov	Laura	14	w	TSC 1	2:04	6
Pajčić	Marta	13	w	TSC 1	1:26	1
Kaina	Elise	13	w	TSC 1	1:33	2
Teklinska Kone	Isabel	13	w	TSC 1	1:56	3
Mathäi	Clara	13	w	TSC 1	2:05	4

groß Übung 30s: burpees light (ohne LS)

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	Burpee o LS	Platz
(Std 9.4.)						
Zemliansky	Nikita	12	m	4.	15	1
Arens	Jonas	12	m	3.	14	2
Stacker	Mathéo	12	m	3.	13	3
Finder	Aaron	13	m	2.2	12	4
von Loesch	Paul Bruno	13	m	2.1	12	4
Jäger	Lucas	13	m	TSC 2	11	6
Mier	Mattis	13	m	TSC 2	11	6
Stacker	Benjamin	12	m	3.	11	6
Dziadzka	Tim	12	m	3.	11	6
Denzin	Luca	13	m	TSC 2	10	10
Schwenke	Maximilian	13	m	2.2	10	10

Fajga	Cosmo	12	m	TSC 3	10	10
Bettig	Finn	13	m	2.1	9	13
Ment	Raphael	12	m	3.	9	13
Braho	Emilio	13	m	TSC 2	8	15
Petkov	Joan	12	m	TSC 2	8	15
Weber	Jonathan	13	m	2.2	7	17
Dobryakov	Leon	13	m	2.1	6	18
Brehm	Mika	13	m	2.1	4	19
Nikolov	Nikolay	12	m	TSC 2	4	19
Pinheiro Gancalv	Alexandre	13	m	2.1	3	21
Rakowski	Minu	11	m	3.	12	1
Csoma	Jannes	11	m	4.	10	2
Kafando	Essien	11	m	4.	10	2
Barholomäus	Mika	11	m	Ju3 Do	9	4
Orlamünde	Philipp	11	m	3.	9	4
Köber	Felix	11	m	3.	8	6
Rose	Anton	11	m	4.	8	6
Klimpel	Fiete	11	m	4.	8	6
Riehl	Felix	11	m	4.	6	9
Plath	Fiete	10	m	4.	11	1
Schünemann	Ben	09	m	Ju5 Do	9	1
Benary	Florian	07	m	JUN1 Mi	9	1
de Millas	Jakob	06	m	JUN1 Mo18	8	2
Petersohn	Fynn	04	m	JUN2 Di	?11	1

groß Übung 30s: burpees

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	Burpee	Platz
(Std 9.4.)						
Beuck	Henrik	10	m	NWKM	9	1
Arndt	Marius	10	m	NWKM	7	2
Pieper	Konstantin	10	m	NWKM	5	3
Fraszczack	Felix	08	m	NWKM	10	1
Kersten	Johannes	09	m	NWKM	9	2
Fritsche	Theodor	08	m	NWKM	8	3
Paeck	Lennon	06	m	WKM	11	1
Kamecke	Benjamin	07	m	WKM	9	2
Rieger	Antonio	05	m	WKM	13	1
Paeck	Yannic	03	m	WKM	11	2

groß Übung 30s: Liegestütz (push up)

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	pushup (LS)	Platz
Stacker	Benjamin	12	m	3.	44	1
Stacker	Mathéo	12	m	3.	24	2
Dziadzka	Tim	12	m	3.	22	3
Arens	Jonas	12	m	3.	22	3
Zemliansky	Nikita	12	m	4.	20	5
Mier	Mattis	13	m	TSC 2	18	6
Schwenke	Maximilian	13	m	2.2	17	7
Schönfeld	Louis	12	m	2.2	17	7
Finder	Aaron	13	m	2.2	15	9
Denzin	Luca	13	m	TSC 2	15	9
Fajga	Cosmo	12	m	TSC 3	15	9
Weber	Jonathan	13	m	2.2	14	12
von Loesch	Paul Bruno	13	m	2.1	13	13
Dobryakov	Leon	13	m	2.1	10	14
Bettig	Finn	13	m	2.1	9	15
Maschkowki	Leonard	12	m	3.	6	16
Jäger	Lucas	13	m	TSC 2	5	17
Nikolov	Nikolay	12	m	TSC 2	5	17
Petkov	Joan	12	m	TSC 2	5	17
Brehm	Mika	13	m	2.1	2	20
Braho	Emilio	13	m	TSC 2	1	21
Rakowski	Minu	11	m	3.	21	1
Köber	Felix	11	m	3.	15	2
Orlamünde	Philipp	11	m	3.	15	2
Barholomäus	Mika	11	m	Ju3 Do	15	2
Klimpel	Fiete	11	m	4.	14	5
Kafando	Essien	11	m	4.	14	5
Csoma	Jannes	11	m	4.	9	7
Rose	Anton	11	m	4.	4	8
Riehl	Felix	11	m	4.	0	
Beuck	Henrik	10	m	NWKM	22	1
Plath	Fiete	10	m	4.	18	2
Arndt	Marius	10	m	NWKM	16	3
Pieper	Konstantin	10	m	NWKM	10	4
Fraszczack	Felix	08	m	NWKM	24	1
Kersten	Johannes	09	m	NWKM	23	2
Fritsche	Theodor	08	m	NWKM	21	3
Schünemann	Ben	09	m	Ju5 Do	20	4
Paeck	Lennon	06	m	WKM	31	1
Kamecke	Benjamin	07	m	WKM	28	2
Benary	Florian	07	m	JUN1 Mi	24	3
de Millas	Jakob	06	m	JUN1 Mo	10	4

Rieger	Antonio	05	m	WKM	37	1
Paeck	Yannic	03	m	WKM	33	2
Petersohn	Fynn	04	m	JUN2 Di	?29	

groß Übung 30s: plank to push up

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	plank 2 push up	Platz
Zemliansky	Nikita	12	m	4.	28	1
Schwenke	Maximilian	13	m	2.2	22	2
Stacker	Benjamin	12	m	3.	21	3
Fajga	Cosmo	12	m	TSC 3	20	4
Maschkowski	Leonard	12	m	3.	20	4
Arens	Jonas	12	m	3.	20	4
Weber	Jonathan	13	m	2.2	17	7
Schönfeld	Louis	12	m	2.2	17	7
Stacker	Mathéo	12	m	3.	17	7
Petkov	Joan	12	m	TSC 2	15	10
Dziadzka	Tim	12	m	3.	15	10
Finder	Aaron	13	m	2.2	14	12
Jäger	Lucas	13	m	TSC 2	14	12
Braho	Emilio	13	m	TSC 2	13	14
Brehm	Mika	13	m	2.1	13	14
Dobryakov	Leon	13	m	2.1	12	16
Ment	Raphael	12	m	3.	12	16
Bettig	Finn	13	m	2.1	11	18
von Loesch	Paul Bruno	13	m	2.1	11	18
Mier	Mattis	13	m	TSC 2	9	20
Denzin	Luca	13	m	TSC 2	9	20
Nikolov	Nikolay	12	m	TSC 2	9	20
Rose	Anton	11	m	4.	19	1
Csoma	Jannes	11	m	4.	19	1
Kafando	Essien	11	m	4.	18	3
Köber	Felix	11	m	3.	17	4
Orlamünde	Philipp	11	m	3.	17	4
Rakowski	Minu	11	m	3.	15	6
Klimpel	Fiete	11	m	4.	12	7
Riehl	Felix	11	m	4.	11	8
Barholomäus	Mika	11	m	Ju3 Do	10	9
Pieper	Konstantin	10	m	NWKM	21	1
Plath	Fiete	10	m	4.	20	2
Arndt	Marius	10	m	NWKM	19	3
Beuck	Henrik	10	m	NWKM	18	4
Kersten	Johannes	09	m	NWKM	23	1
Fritsche	Theodor	08	m	NWKM	29	2
Fraszczack	Felix	08	m	NWKM	22	3
Schünemann	Ben	09	m	Ju5 Do	12	4

Paeck	Lennon	06	m	WKM	24	1
Kamecke	Benjamin	07	m	WKM	22	2
de Millas	Jakob	06	m	JUN1 Mo18	16	3
Benary	Florian	07	m	JUN1 Mi	11	4
Rieger	Antonio	05	m	WKM	27	1
Paeck	Yannic	03	m	WKM	27	1
Petersohn	Fynn	04	m	JUN2 Di	?16	

groß Übung 30s: sit up

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	sit up	Platz
Zemliansky	Nikita	12	m	4.	18	1
Stacker	Mathéo	12	m	3.	15	2
Pinheiro Gancalv	Alexandre	13	m	2.1	11	3
Stacker	Benjamin	12	m	3.	11	3
Arens	Jonas	12	m	3.	11	3
Fajga	Cosmo	12	m	TSC 3	10	6
Ment	Raphael	12	m	3.	9	7
Petkov	Joan	12	m	TSC 2	8	8
Mier	Mattis	13	m	TSC 2	6	9
Weber	Jonathan	13	m	2.2	4	10
Dziadzka	Tim	12	m	3.	4	10
von Loesch	Paul Bruno	13	m	2.1	3	12
Schwenke	Maximilian	13	m	2.2	3	12
Nikolov	Nikolay	12	m	TSC 2	3	12
Finder	Aaron	13	m	2.2	2	15
Denzin	Luca	13	m	TSC 2	0	
Bettig	Finn	13	m	2.1	0	
Jäger	Lucas	13	m	TSC 2	0	
Dobryakov	Leon	13	m	2.1	0	
Braho	Emilio	13	m	TSC 2	0	
Brehm	Mika	13	m	2.1	0	
Orlamünde	Philipp	11	m	3.	14	1
Rakowski	Minu	11	m	3.	11	2
Klimpel	Fiete	11	m	4.	11	2
Kafando	Essien	11	m	4.	10	
Barholomäus	Mika	11	m	Ju3 Do	8	
Riehl	Felix	11	m	4.	7	
Köber	Felix	11	m	3.	6	
Csoma	Jannes	11	m	4.	0	
Rose	Anton	11	m	4.	11	online
Rose	Anton	11	m	4.	0	live
Arndt	Marius	10	m	NWKM	16	1
Beuck	Henrik	10	m	NWKM	14	2
Pieper	Konstantin	10	m	NWKM	12	3

Plath	Fiete	10	m	4.	10	4
Kersten	Johannes	09	m	NWKM	19	1
Schünemann	Ben	09	m	Ju5 Do	14	2
Fraszczack	Felix	08	m	NWKM	14	2
Fritsche	Theodor	08	m	NWKM	14	2
Benary	Florian	07	m	JUN1 Mi	17	1
Paeck	Lennon	06	m	WKM	17	1
Kamecke	Benjamin	07	m	WKM	12	3
de Millas	Jakob	06	m	JUN1 Mo	11	4
Rieger	Antonio	05	m	WKM	20	1
Paeck	Yannic	03	m	WKM	20	1
Petersohn	Fynn	04	m	JUN2 Di	?15	

klein Übung 30s: burpees light (ohne LS)

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	Burpee o LS	Platz
Csoma	Anneke	14	w	2.1	13	1
Deuber	Jule	12	w	3.	13	1
Reißaus	Magdalena	13	w	2.1	12	3
Wunderlich	Zoe-Lou	12	w	TSC 3	12	3
Both	Melissa	12	w	4.	12	3
Quade	Johanna	13	w	2.1	11	6
Gerwig	Merle	13	w	2.1	11	6
Waschke	Laila	13	w	2.1	11	6
Furayeva	Polina	13	w	2.1	11	6
Petzold	Lisa	12	w	TSC 3	11	6
Zernickel	Victoria	12	w	3.	11	6
Schünemann	Lea	12	w	3.	11	6
Kamara	Kimberly	14	w	2.2	10	13
Mannsfeld	Lore	13	w	2.2	10	13
Mathis	Lauren	12	w	TSC 3	10	13
Seidel	Pauline	12	w	3.	10	13
Kleiner	Isadora	13	w	2.1	9	17
Mitchell	Lotte	13	w	2.2	8	18
Meyer	Caprice	13	w	TSC 2	8	18
Perlaki	Lotte	13	w	2.1	8	18
Hahn	Mina-Sontje	12	w	3.	8	18
Polte	Ella	14	w	2.1	7	22
Koch	Lykka	12	w	2.1	7	22
Winter	Emilia	13	w	2.1	6	24
Belfin	Charlotte	13	w	2.1	6	24
Salomon	Lucia	12	w	2.1	3	26
Koch	Tilda	13	w	2.2	2	27
Bölke	Merit	12	w	3.	0	
Hiesener	Aniko	11	w	4.	13	1

Westermeier	Helene	11	w	TSC 3	12	2
Steinhöfel	Rosa	11	w	4.	11	3
Markwardt	Anja	11	w	TSC 3	10	4
Nagel	Ida	11	w	Ju4 Do16	10	4
Dreßke	Lara	11	w	4.	10	4
Pinheiro Gancalv	Larissa	11	w	k MIT	10	4
Peters	Emily	11	w	3.	9	8
Stobbe	Bella	11	w	4.	9	8
Schattschneider	Asmin	10	w	4.	9	1
Löbe	Alma	08	w	JUN1 Mo	?10	1
Silbermann	Jenny	03	w	JUN2 Di18	5	1

groß Übung 30s: burpees

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	Burpee	Platz
de Boer	Insa	10	w	NWKM	11	1
Franz	Nola	10	w	NWKM	9	2
Lorenz	Olivia	09	w	NWKM	11	1
Utz	Sophie	09	w	NWKM	8	2
Niermann	Maya Celine	08	w	NWKM	7	3
Frankenberg	Klara Luise	07	w	WKM	10	1
Rösiger	Sydney-Josephine	07	w	WKM	10	1
Tent	Alita	07	w	WKM	10	1
Fraszczak	Paulina	06	w	WKM	9	4
Peuker	Clara	06	w	WKM	9	4
Mertz	Nina Maria	06	w	WKM	8	4
Baromenskaya	Olga	05	w	WKM	9	1
Vogel	Evangelia	05	w	WKM	9	1
Terk	Tamara	04	w	WKM	7	3

groß Übung 30s: LS/ (push up)

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	pushup (LS)	Platz
Zernickel	Victoria	12	w	3.	24	1
Seidel	Pauline	12	w	3.	21	2
Schünemann	Lea	12	w	3.	20	3
Deuber	Jule	12	w	3.	20	3
Wunderlich	Zoe-Lou	12	w	TSC 3	19	5
Kamara	Kimberly	14	w	2.2	18	6
Petzold	Lisa	12	w	TSC 3	18	6
Furayeva	Polina	13	w	2.1	17	8

Both	Melissa	12	w	4.	17	8
Hahn	Mina-Sontje	12	w	3.	16	10
Polte	Ella	14	w	2.1	14	11
Mannsfeld	Lore	13	w	2.2	13	12
Gerwig	Merle	13	w	2.1	13	12
Belfin	Charlotte	13	w	2.1	11	14
Koch	Lykka	12	w	2.1	11	14
Waschke	Laila	13	w	2.1	10	16
Bölke	Merit	12	w	3.	9	17
Salomon	Lucia	12	w	2.1	8	18
Mitchell	Lotte	13	w	2.2	7	19
Reißaus	Magdalena	13	w	2.1	7	19
Kleiner	Isadora	13	w	2.1	6	21
Meyer	Caprice	13	w	TSC 2	4	22
Mathis	Lauren	12	w	TSC 3	0	
Nagel	Ida	11	w	Ju4 Do16	23	1
Hiesener	Aniko	11	w	4.	18	2
Westermeier	Helene	11	w	TSC 3	15	3
Markwardt	Anja	11	w	TSC 3	13	4
Hagen	Karla	11	w	4.	10	5
Stobbe	Bella	11	w	4.	7	6
Dreßke	Lara	11	w	4.	0	
de Boer	Insa	10	w	NWKM	27	1
Franz	Nola	10	w	NWKM	24	2
Schattschneider	Asmin	10	w	4.	7	3
Lorenz	Olivia	09	w	4.	37	1
Utz	Sophie	09	w	NWKM	21	2
Niermann	Maya Celine	08	w	NWKM	18	3
Löbe	Alma	08	w	JUN1 Mo	?14	
Rösiger	Sydney-Josephine	07	w	WKM	29	1
Frankenberg	Klara Luise	07	w	WKM	25	2
Fraszczak	Paulina	06	w	WKM	25	2
Mertz	Nina Maria	06	w	WKM	24	4
Tent	Alita	07	w	WKM	23	5
Peuker	Clara	06	w	WKM	23	5
Vogel	Evangelia	05	w	WKM	27	1
Baromenskaya	Olga	05	w	WKM	25	2
Terk	Tamara	04	w	WKM	22	3
Silbermann	Jenny	03	w	JUN2 Di18	10	4

groß Übung 30s: plank 2 push up

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	plank to pushup	Platz
Wunderlich	Zoe-Lou	12	w	TSC 3	22	1

Meyer	Caprice	13	w	TSC 2	21	2
Petzold	Lisa	12	w	TSC 3	20	3
Zernickel	Victoria	12	w	3.	19	4
Both	Melissa	12	w	4.	18	5
Gerwig	Merle	13	w	2.1	17	6
Mitchell	Lotte	13	w	2.2	17	6
Schünemann	Lea	12	w	3.	17	6
Kamara	Kimberly	14	w	2.2	16	9
Mannsfeld	Lore	13	w	2.2	16	9
Furayeva	Polina	13	w	2.1	16	9
Koch	Lykka	12	w	2.1	16	9
Mathis	Lauren	12	w	TSC 3	16	9
Deuber	Jule	12	w	3.	16	9
Waschke	Laila	13	w	2.1	15	15
Reißaus	Magdalena	13	w	2.1	15	15
Koch	Tilda	13	w	2.2	14	17
Kleiner	Isadora	13	w	2.1	13	18
Hahn	Mina-Sontje	12	w	3.	13	18
Seidel	Pauline	12	w	3.	12	20
Polte	Ella	14	w	2.1	11	21
Salomon	Lucia	12	w	2.1	11	21
Bölke	Merit	12	w	3.	11	21
Belfin	Charlotte	13	w	2.1	10	24
Winter	Emilia	13	w	2.1	4	25
Hiesener	Aniko	11	w	4.	26	1
Hagen	Karla	11	w	4.	20	2
Markwardt	Anja	11	w	TSC 3	20	2
Westermeier	Helene	11	w	TSC 3	19	4
Michel	Leentje	11	w	TSC 3	16	5
Stobbe	Bella	11	w	4.	14	6
Nagel	Ida	11	w	ju4 Do16	10	7
Dreßke	Lara	11	w	4.	9	8
de Boer	Insa	10	w	NWKM	29	1
Franz	Nola	10	w	NWKM	23	2
Schattschneider	Asmin	10	w	4.	13	3
Lorenz	Olivia	09	w	NWKM	29	1
Niermann	Maya Celine	08	w	NWKM	21	2
Utz	Sophie	09	w	NWKM	20	3
Löbe	Alma	08	w	JUN1 Mo	?12	
Frankenberg	Klara Luise	07	w	WKM	24	1
Mertz	Nina Maria	06	w	WKM	22	2
Rösiger	Sydney-Josephine	07	w	WKM	21	3
Tent	Alita	07	w	WKM	20	4
Peuker	Clara	06	w	WKM	19	5
Fraszczak	Paulina	06	w	WKM	17	6

Vogel	Evangelia	05	w	WKM	24	1
Baromenskaya	Olga	05	w	WKM	19	2
Terk	Tamara	04	w	WKM	17	3
Silbermann	Jenny	03	w	JUN2 Di18	6	4

groß Übung 30s: sit up

Name	Vorname	Jg	m /w	TG	sit up	Platz Jg
Schünemann	Lea	12	w	3.	15	1
Meyer	Caprice	13	w	TSC 2	14	2
Winter	Emilia	13	w	2.1	14	2
Zernickel	Victoria	12	w	3.	13	4
Salomon	Lucia	12	w	2.1	12	5
Bölke	Merit	12	w	3.	12	5
Deuber	Jule	12	w	3.	12	5
Seidel	Pauline	12	w	3.	12	5
Kamara	Kimberly	14	w	2.2	10	9
Furayeva	Polina	13	w	2.1	10	9
Wunderlich	Zoe-Lou	12	w	TSC 3	10	9
Both	Melissa	12	w	4.	10	9
Hahn	Mina-Sontje	12	w	3.	9	13
Kleiner	Isadora	13	w	2.1	8	14
Petzold	Lisa	12	w	TSC 3	8	14
Gerwig	Merle	13	w	2.1	7	16
Koch	Lykka	12	w	2.1	7	16
Koch	Tilda	13	w	2.2	6	18
Waschke	Laila	13	w	2.1	6	18
Perlaki	Lotte	13	w	2.1	6	18
Mannsfeld	Lore	13	w	2.2	5	21
Belfin	Charlotte	13	w	2.1	4	22
Csoma	Anneke	14	w	2.1	0	
Polte	Ella	14	w	2.1	0	
Quade	Johanna	13	w	2.1	0	
Mitchell	Lotte	13	w	2.2	0	
Reißaus	Magdalena	13	w	2.1	0	
Mathis	Lauren	12	w	TSC 3	0	
Hiesener	Aniko	11	w	4.	16	1
Nagel	Ida	11	w	Ju4 Do16	11	2
Michel	Leentje	11	w	3.	10	3
Peters	Emily	11	w	3.	10	3
Markwardt	Anja	11	w	TSC 3	9	5
Westermeier	Helene	11	w	TSC 3	9	5
Steinhöfel	Rosa	11	w	4.	9	5
Dreßke	Lara	11	w	4.	9	5
Pinheiro Gancalv	Larissa	11	w	k MIT	8	9
Stobbe	Bella	11	w	4.	3	10
Franz	Nola	10	w	NWKM	17	1
de Boer	Insa	10	w	NWKM	13	2

Schattschneider	Asmin	10	w	4.	9	3
Lorenz	Olivia	09	w	NWKM	19	1
Niermann	Maya Celine	08	w	NWKM	14	2
Utz	Sophie	09	w	NWKM	10	3
Löbe	Alma	08	w	JUN1 Mo	?11	
Mertz	Nina Maria	06	w	WKM	24	1
Peuker	Clara	06	w	WKM	14	2
Frankenberg	Klara Luise	07	w	WKM	13	3
Rösiger	Sydney-Josephine	07	w	WKM	13	3
Tent	Alita	07	w	WKM	13	3
Fraszczak	Paulina	06	w	WKM	13	3
Terk	Tamara	04	w	WKM	18	1
Baromenskaya	Olga	05	w	WKM	16	2
Vogel	Evangelia	05	w	WKM	13	3
Silbermann	Jenny	03	w	JUN2 Di18	5	4