

## Sommervorbereitung 2012

Vorbereitungsbeginn selbstständig

So.	15.07.12	20 min.	Dauerlauf + Stretching
Di.	17.07.12	20 min.	Dauerlauf + Stretching
Do.	19.07.12	25 min.	Dauerlauf + Stretching
Fr.	20.07.12	25 min.	Dauerlauf + Stretching

Vorbereitungsbeginn Mannschaft

So.	22.07.12	12. <sup>00</sup> Uhr	Training
Mo.	23.07.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Di.	24.07.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Do.	26.07.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Fr.	27.07.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
So.	29.07.12	13. <sup>00</sup> Uhr	Heimspiel gg. PSV II Kreisliga C
Mo.	30.07.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Di.	31.07.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Do.	02.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Heimspiel gg. Gnadental Bezirksliga
Fr.	03.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
So.	05.08.12	15. <sup>00</sup> Uhr	Auswärtsspiel in Cfr links Kreisliga A
Di.	07.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Do.	09.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Heimspiel gg. PSV I Kreisliga A
Fr.	10.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Sa.	11.08.12	15. <sup>00</sup> Uhr	Turnier in Kaarst
Di.	14.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Do.	16.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Heimspiel gg. Trabzonspor Dormagen Kreisliga B
Fr.	17.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
So.	19.08.12	15. <sup>00</sup> Uhr	Auswärtsspiel in Nievenheim II Bezirksliga
Di.	21.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Do.	23.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
Fr.	24.08.12	19. <sup>30</sup> Uhr	Training
So.	26.08.12	15. <sup>00</sup> Uhr	1. Meisterschaftsspiel

Zu jeder Trainingseinheit Laufschuhe mitbringen!

Absagen nur beim Trainer!

Tel.: 0163 24 33 788