

Winter - Vorbereitung 2014 / 15

Selbstständiges vorbereiten

Bitte ab dem 22.12.2014: 2x die Woche je 30 min. eine Lafeinheit mit Stretching

Mannschaftsvorbereitung

05.01.2015	Mo.	19:30 Training
06.01.2015	Di	19:30 Training
08.01.2015	Do	19:30 Training
09.01.2015	Fr	19:30 Training
11.01.2015	So	??? Kreishallenmeisterschaft
13.01.2015	Di	19:30 Training
15.01.2015	Do	19:30 Training
16.01.2015	Fr	19:30 Training
17.01.2015	Sa	??? Kreishallenmeisterschaft Endrunde
18.01.2015	So	15:00 Heimspiel gg. Rheinkraft
20.01.2015	Di	19:30 Training
22.01.2015	Do	19:30 Training oder Spiel
23.01.2015	Fr	19:30 Training
25.01.2015	So	13:00 Auswärtsspiel in Kaarst II
27.01.2015	Di	19:30 Training
29.01.2015	Do	19:30 Training oder Spiel
30.01.2015	Fr	19:30 Training
01.02.2015	So	15:00 Auswärtsspiel in Sportring Eller
03.02.2015	Di	19:30 Training
05.02.2015	Do	19:30 Auswärtsspiel in SC West II
06.02.2015	Fr	19:30 Training
08.02.2015	So	15:00 Auswärtsspiel in Oberbilk
09.02.2015	Mo.	19:30 Training
10.02.2015	Di	19:30 Training
11.02.2015	Mi	19:30 Spiel?
12.02.2015	Do	19:30 Training
13.02.2015	Fr	19:30 Training
17.02.2015	Di	19:30 Training
19.02.2015	Do	19:30 Training
22.02.2015	So	15:00 Meisterschaft

Bitte immer Laufschuhe mitbringen

Tel. 01632433788 Cengiz