

## **Sommer - Vorbereitung 2015 / 16**

### **Selbstständig Fit halten**

**Bitte ab dem 16.06. bis 30.06.: 2x die Woche je 30 min. eine Laufeinheit mit Stretching**

#### **Mannschaftsvorbereitung**

01.07.2015	Mi.	19:30 Training
02.07.2015	Do.	19:30 Training
03.07.2015	Fr.	19:30 Training
06.07.2015	Mo.	19:30 Training
07.07.2015	Di.	19:30 Training
08.07.2015	Mi.	19:30 Training
09.07.2015	Do.	19:30 Training
10.07.2015	Fr.	19:30 Training
12.07.2015	So.	15:00 Auswärtsspiel gg. FC Bosphorus (Anlage Sparta Bilk)
13.07.2015	Mo.	19:30 Training
14.07.2015	Di.	19:30 Training
16.07.2015	Do.	19:30 Training
17.07.2015	Fr.	19:30 Training
19.07.2015	So.	15:00 Heimspiel gg. Gohr
21.07.2015	Di.	19:30 Training
23.07.2015	Do.	19:30 Training
24.07.2015	Fr.	19:30 Training
26.07.2015	So.	15:00 Heimspiel gg. Reuschenberg
28.07.2015	Di.	19:30 Heimspiel gg. DJK Gnadental
30.07.2015	Do.	19:30 Auswärtsspiel gg. DJK Rheinkraft
31.07.2015	Fr.	19:30 Training
02.08.2015	So.	15:00 Heimspiel gg. DSC 99 II
04.08.2015	Di.	19:30 Training
06.08.2015	Do.	19:30 Training
07.08.2015	Fr.	19:30 Training
09.08.2015	So.	??? Pokal
11.08.2015	Di.	19:30 Training
13.08.2015	Do.	19:30 Training
14.08.2015	Fr.	19:30 Training
16.08.2015	So.	15:00 Meisterschaft

**Bitte immer Lafschuhe mitbringen, evtl. Änderungen möglich**

Tel. 01632433788 Cengiz