

Sommervorbereitung Saison 2015_2016



Tag	Datum	Uhrzeit	Bemerkung / Gegner	
Mi	15.07.2015	19:30	Vorster Wald	
Do	16.07.2015	19:00	Vorster Wald	
Fr	17.07.2015	18:30	*Anlage Büttgen	
So	19.07.2015	11:30	*Anlage Büttgen	
Mo	20.07.2015	19:30		
Mi	22.07.2015	19:30	Spiel / Heim	SV Schelsen II C-Ligist
Fr	24.07.2015	19:00	*Anlage Büttgen	
So	26.07.2015	13:00	Spiel / Auswärts	ASV Tiefenbroich III C-Ligist
Mo	27.07.2015	19:30		
Di	28.07.2015	19:30		
Mi	29.07.2015	19:30	Spiel / Auswärts	SG Kaarst III B-Ligist
Fr	31.07.2015	19:00	*Anlage Büttgen	
So	02.08.2015	13:00	Spiel / Auswärts	SG Holzheim II B-Ligist
Mo	03.08.2015	19:30		
Mi	05.08.2015	19:30		
Fr	07.08.2015	19:00	*Anlage Büttgen	
Sa	08.08.2015	11:00		
So	09.08.2015		Details folgen / da Pokalrunden WE	B-Ligist
Mo	10.08.2015	19:30		
Mi	12.08.2015	19:30		
Fr	14.08.2015		Mannschaftsabend	
So	16.08.2015		Saisonbeginn/auftakt	

Änderungen vorbehalten....

Hallo zusammen,

hier unsere Sommervorbereitung für die kommende Saison.

wie bereits angekündigt, kann ich Euch nach wie vor nur nahelegen und empfehlen "vorbereitet" auf unseren Trainingsauftakt am 15.07.2015 zu sein!

Hierzu empfehle ich mindestens 1 bis 2x die Woche selbständig ein paar Runden zu drehen und somit die bisherige Kondition aufrecht zu erhalten!

***BITTE ZU JEDER EINHEIT, DAZU ZÄHLE ICH AUCH ANGESETZTE SPIELE EURE "LAUFSCHUHE" MITZUBRINGEN!**

Ich hoffe Euch alle gesund & munter am 15.07. wieder anzutreffen!

Bis dahin Alles Gute und Gruss

Vefa