

## Vorbereitungsplan VfR Büttgen Damen Saison 2015/16

Woche	Tag	Datum	Einheit	Treffpunkt	Ort	Anstoß/Start	Gegner	Heim/Auswärts
1	Montag	29.06.	Training			19:30		
1	Mittwoch	01.07.	Training			19:30		
1	Freitag	03.07.	Training			19:30		
1	Sonntag	05.07.	Freundschaftsspiel					
2	Montag	06.07.	Leistungscheck Beachsoccer	18:30	Grenzlandstadion Mönchengladbach	19:00		
2	Mittwoch	08.07.	Training			19:30		
2	Freitag	10.07.	Training			19:30		
2	Samstag	11.7.	Freundschaftsspiel	13:45		15:00	GW Hamborn	Heim
2	Sonntag	12.07.	Besuch Telekom-Cup	14:30	Borussia-Park MG	1.Spiel 15:00		
3	Montag	13.07.	Training			19:30		
3	Dienstag	14.07.	Wasseraerobic/ Entspannungsschwimmen	18:30	Vitusbad Breitenbachstr.52 41065 MG	19:00		
3	Freitag	17.07.	Pizza & Kino	18:30				
3	Sonntag	19.07.	Freundschaftsspiel	12:45		15:00	SR Eller	Auswärts
4	Montag	20.07.	Training			19:30		
4	Mittwoch	22.07.	Freundschaftsspiel	19:00		20:00	SV Immerath	Heim
4	Freitag	24.07.	Zumba	18:30	Flexx-Fit Friedrich-Ebert- Strasse 9-11 41352 K'broich	19:00		
4	Sonntag	26.07.	Freundschaftsspiel	11:15		13:00	Dülkener FC	Auswärts
5	Montag	27.07.	Training			19:30		
5	Mittwoch	29.07.	Fitnesstraining	18:30	FitGym24 Friedensstr.145 41238 MG	19:00		
5	Freitag	31.07.	Freundschaftsspiel				TuS St.Hubert	
5	Samstag	01.08.	Mannschaftsabend	20:00				
6	Montag	03.08.	abschließender Leistungscheck			19:30		
6	Mittwoch	05.08.	Training			19:30		

Woche	Tag	Datum	Einheit	Treffpunkt	Ort	Anstoß/Start	Gegner	Heim/Auswärts
6	Freitag	07.08.	Training			19:30		
6	Sonntag	09.08.						
7	Montag	10.08.	Training			19:30		
7	Mittwoch	12.08.	Training			19:30		
7	Freitag	14.08.	Training			19:30		
7	Sonntag	16.08.						
8	Montag	17.08.	Training			19:30		
8	Mittwoch	19.08.	Freundschaftsspiel	17:45		18:45	1.FC MG U17	Heim
8	Freitag	21.08.	Training			19:30		
8	Sonntag	23.08.				19:30		

Zum Leistungscheck am 06.07. sowie am 03.08. und zum Zumba am 24.07. sind Laufschuhe mitzubringen  
Der Leistungscheck dauert ungefähr 30 Minuten, danach wird entweder mit Beachsoccer oder dem normalen Training fortgefahren.

Kontaktdaten:

Jakob Banaschik:

015119682384 (auch Whats App)

015737315783 (kein Whats App)