



## Trainingsplan vom 15. Juli - 21. August 2011

15.07.	Freitag	18.30 Uhr	Pferdekoppel/Ausdauerlauf anschl. grillen
<b>17.07.</b>	<b>Sonntag</b>	15.00 Uhr	<b>Testspiel in Bega gegen Bega/Humfeld</b>
19.07.	Dienstag	19.00 Uhr	Fitnesscenter Lage/Laufstrecke Wilhelmsburg Lage
21.07.	Donnerstag	19.00 Uhr	Fitnesscenter Lage/Laufstrecke Wilhelmsburg Lage
<b>23.07.</b>	<b>Samstag</b>	08.00 Uhr	<b>Trainingslager/Spiel in Germete/Warburg</b>
<b>24.07.</b>	<b>Sonntag</b>	08.00 Uhr	<b>Trainingslager/Spiel in Germete/Warburg</b>
26.07.	Dienstag	19.00 Uhr	Training
28.07.	Donnerstag	19.00 Uhr	Training
<b>29.07.</b>	<b>Freitag</b>	18.30 Uhr	<b>Turnier in WaPo (Vorrunde gegen Hagen-H. (70 Min.)</b>
<b>01.08.</b>	<b>Montag</b>	20.15 Uhr	<b>Turnier in A'dorf (Vorrunde FC Stukenbrok (70 Min.)</b>
<b>03.08.</b>	<b>Mittwoch</b>	18.30 Uhr	<b>Turnier in WaPo (Zwischenrunde gegen ??? (70 Min.)</b>
03.08.	Mittwoch	19.00 Uhr	Training (falls in der Vorrunde in WaPo ausgeschieden)
<b>05.08.</b>	<b>Freitag</b>	18.30 Uhr	<b>Turnier in A'dorf (Finale SuS Pivitsheide/Schloß-Holte (90 Min.)</b>
<b>05.08.</b>	<b>Freitag</b>	18.30 Uhr	<b>Turnier in WaPo (Finale gegen ??? (90 Min.)</b>
05.08.	Freitag	18.30 Uhr	Training (falls Finale in A'dorf + WaPo nicht erreicht wird)
<b>07.08.</b>	<b>Sonntag</b>	15.00 Uhr	<b>Testspiel</b>
09.08.	Dienstag	19.00 Uhr	Training
11.08.	Donnerstag	19.00 Uhr	Training
<b>14.08.</b>	<b>Sonntag</b>	15.00 Uhr	<b>Pokal-Quali in Eichholz-R.</b>
16.08.	Dienstag	19.00 Uhr	Training
18.08.	Donnerstag	19.00 Uhr	Training
<b>21.08.</b>	<b>Sonntag</b>	15.00 Uhr	<b>1. M-Spiel</b>

**Kosten pro Spieler:  
25,- Euro**

**Zu allen Spiel- und Trainingseinheiten in der Vorbereitung  
sind bitte Lafschuhe mitzubringen!**

Die Trainingszeiten sind als Anfangszeiten auf dem Platz zu verstehen!  
Abmeldungen oder Verspätungen sind ausschließlich beim Trainer telef. anzumelden!  
SMS oder E-Mail wird nicht akzeptiert!

Trainer 1. Mannschaft:  
Michael Majewski  
Wilhelm-Busch-Straße 15 a  
32791 Lage  
Telefon 05232-920533 oder Mobil 0157-71573472