

Trainingsplan SV Rheingold 08 Hamm Wintervorbereitung 2012

15.01.2011	10.30 Uhr		Beginn der Vorbereitung Training
17.01.2011	19.00 Uhr	Training	
19.01.2011	19.00 Uhr	Training	in der Halle
21.01.2011	09.30 Uhr	Turnier	Hallenturnier in Eich
	10.26 Uhr	1. Spiel	Hamm I - FSV Oppenheim
	12.10 Uhr	2. Spiel	FV Hochstätten - Hamm I
	13.54 Uhr	3. Spiel	Hamm I - SV Horchheim
24.01.2011	19.00 Uhr	Training	
26.01.2011	19.00 Uhr	Training	
29.01.2011	11.00 Uhr	Training	mit anssl. Mittagessen
	15.00 Uhr	Spiel	Hamm I - Hamm II
31.01.2011	19.00 Uhr	Training	
02.02.2011	19.00 Uhr	Training	
04.02.2011	11:00 Uhr	Training	Lauftraining mit Gast
05.02.2011	14.30 Uhr	Spiel	Lörzweiler I - Hamm I
07.02.2011	18.45 Uhr	Spinning Gr. 1	<i>Info: max. 10 Personen pro Gruppe</i>
07.02.2011	19.45 Uhr	Spinning Gr. 2	<i>Treffpunkt :in Worms HBf um 18.30 Uhr bzw. 19.30 Uhr Praxis O - C - H Siegfriedstr. 31</i>
09.02.2011	19.00 Uhr	Training	
11.02.2011	16.00 Uhr	Pokalspiel	Kreispokal Viertelfinale i
			VFL Eppelsheim - Hamm I
12.02.2011	14.30 Uhr	Nachholspiel	Bechtheim II - Hamm II
14.02.2011	19.00 Uhr	Training	
16.02.2011			Weiberfastnacht
17.02.2011	19.00 Uhr	Training	
18.02.2011			Fastnacht
19.02.2011			Fastnacht
20.02.2011			Rosenmontag
21.02.2011			Fastnacht
22.02.2011	19.00 Uhr	Spiel	AH und Aktive
23.02.2011	19.00 Uhr	Training	
24.02.2011	19.00 Uhr	Training	
26.02.2011	12.30 Uhr	Punktspiel	Hamm II - Abenheim II
	14.30 Uhr	Punktspiel	Hamm I - Abenheim I
Wichtig:	Für jedes Training sind Laufschuhe mitzubringen !!!		
	Änderungen vorbehalten !		
J. Schneider	Handynr.: 0170 - 5336308		