

Sommervorbereitung Niederrheinliga 2010/2011

Tag	Datum	Uhrzeit	Was/Wo
Mittwoch	14.07.2010	19.15	Training anschließend Sitzung
Donnerstag	15.07.2010	19.15	Training
Samstag	17.07.2010	11:00	Training
Sonntag	18.07.2010	13:00	Spiel Oeding Auswärts
Montag	19.07.2010	19:15	Training
Mittwoch	21.07.2010	19:15	Training mit Rouven
Freitag	23.07.2010	18:30	Stadtmeisterschaften BVB
Samstag	24.07.2010	14:00	Stadtmeisterschaften BVB
Sonntag	25.07.2010	15:30	Länderspiel gg.Namibia
Montag	26.07.2010	19.15	Training
Mittwoch	28.07.2010	19.15	Training
Freitag	30.07.2010	18:00	Training
Sonntag	01.08.2010		Turnier in Rees mit Gladbach,Duisburg und Essen/Schönebeck
Montag	02.08.2010	19.15	Training
Mittwoch	04.08.2010	19.15	Training mit Rouven
Freitag	06.08.2010	18:00	Training
Sonntag	08.08.2010	11:00	Training
Montag	09.08.2010	19.15	Training
Mittwoch	11.08.2010	19.15	Training
Freitag	13.08.2010	18:00	Training
Sonntag	15.08.2010	13:00	Spiel in GSV Moers Regionalliga
Montag	16.08.2010	19.15	Training
Mittwoch	18.08.2010	19.15	Training mit Rouven
Freitag	20.08.2010	18:00	Training
Samstag	21.08.2010	16:00	Spiel in Dingden auswärts
Montag	23.08.2010	19.15	Training
Mittwoch	25.08.2010	19.15	Training
Freitag	27.08.2010	18:00	Training
Sonntag	29.08.2010		Pokalrunde anschließend Rheder Kirmes
Montag	30.08.2010	19:15	Training
Mittwoch	01.09.2010	19:15	Training mit Rouven
Freitag	03.09.2010	18:00	Training
Sonntag	05.09.2010	13:00	Erste Punktspiel in der Saison 2010/2011

In der Sommerpause:

26.KW (28.06.-04.07.10): zweimal die Woche 2x 20 min.Lauf

27.KW (05.07.-11.07.10): zweimal die Woche 2x 30 min.Lauf

28.KW:Mo (12.07.10) 2x 30 min.Lauf

Coach :

Karsten Söhlke

Tel.: 0160/ 90 456 919

Co:

Yvonne Üffing

0151/ 29152529

Co:

Harald Krupp

0176/ 64092575

