



Rückrundenvorbereitung 2013



Datum	Tag	Betreff	Ort	Beginn	Sonstiges
13.02.13	Mittwoch	Training	Sportgelände	18.30	
14.02.13	Donnerstag	Training	Sportgelände	18.30	
15.02.13	Freitag				
16.02.13	Samstag	Training-Mittagessen-Training	Sportgelände	10.00	Ende ca. 16-17 Uhr
17.02.13	Sonntag				
18.02.13	Montag	Training	Sportgelände	18.30	
19.02.13	Dienstag	Training	Sportgelände	18.30	
20.02.13	Mittwoch				
21.02.13	Donnerstag	Training	Sportgelände	18.30	
22.02.13	Freitag				
23.02.13	Samstag	Testspiel - FSV Sandharlanden	Sportgelände	16 Uhr	Reserve 14 Uhr
24.02.13	Sonntag				
25.02.13	Montag	Training	Sportgelände	18.30	
26.02.13	Dienstag				
27.02.13	Mittwoch	Testspiel - SV Mühlhausen	Sportgelände	19Uhr	1.Mannschaft
28.02.13	Donnerstag	Training	Sportgelände	18.30	
01.03.13	Freitag				
02.03.13	Samstag	Testspiel - TSV Abensberg	Sportgelände	15 Uhr	Reserve 13 Uhr
03.03.13	Sonntag				
04.03.13	Montag	Training	Sportgelände	18.30	
05.03.13	Dienstag	Training	Sportgelände	18.30	
06.03.13	Mittwoch				
07.03.13	Donnerstag	Testspiel - TSV Lanquaid	Lanquaid	19.30 Uhr	1.Mannschaft
08.03.13	Freitag	Training	Sportgelände	18.30	
09.03.13	Samstag				
10.03.13	Sonntag	Testspiel - SV Hadrian Hienheim	Sportgelände	15 Uhr	Reserve 13 Uhr
11.03.13	Montag	Training	Sportgelände	18.30	
12.03.13	Dienstag	Training	Sportgelände	18.30	
13.03.13	Mittwoch				
14.03.13	Donnerstag	Training	Sportgelände	18.30	
15.03.13	Freitag				
16.03.13	Samstag	Testspiel - TV Aiglsbach Testspiel Reserve ???	Aiglsbach	15 Uhr	1. Mannschaft
17.03.13	Sonntag				
18.03.13	Montag				
19.03.13	Dienstag	Training	Sportgelände	18.30	
20.03.13	Mittwoch				
21.03.13	Donnerstag				
22.03.13	Freitag	Training	Sportgelände	18.30	
23.03.13	Samstag				
24.03.13	Sonntag	Punktspiel - FC Laimerstadt	Laimerstadt	14 Uhr	Reserve 12 Uhr

Nutzt die Pause, um etwas Abstand zum Fußball zu bekommen, sodass jeder wieder mit vollem Elan in die Wintervorbereitung gehen kann.

Die Halle sollte in Erster Linie zum Ausgleich und zum Spaß da sein!

Zur eigenen Fitness würde es nicht schaden, wenn jeder für sich selbst 1-2 x pro Woche in der Pause anderen Sportarten nachgeht wie z.B. Laufen, Schwimmen, Fitnesscenter, Spinning, Squash....

Zum Beginn der Vorbereitung Laufschuhe mitbringen. Danach je nach Absprache!

Bitte pünktlich zum Training erscheinen, sodass jeder spätestens 5 min. vor Beginn am Platz steht

Trainingsabmeldungen telefonisch, sms oder facebook!

Handy: 017623773521 - Privat: 0944596744(NEU) - Arbeit: 094459670

2.Mannschaft: Fischer Robert 01714836156 oder Busch Mirko 016096816973