

Trainingsplan Wintervorbereitung



Tag	Datum	Uhrzeit	Einheit	Ort	Bemerkungen
Dienstag	03.01.2012	18:50h	Spinning	Hilgert	T-Shirt/Trinkflasche
Donnerstag	05.01.2012	19:15h	Lauf/Halle	Neuhäusel	
Samstag	07.01.2012	14:00h	Winterwander.	Simmern	
Dienstag	10.01.2012	18:50h	Spinning	Hilgert	T-Shirt/Trinkflasche
Donnerstag	12.01.2012	19:15h	Lauf/Halle	Neuhäusel	
Sonntag	15.01.2012	09:00h	Hallenturnier	Bendorf	SG Mülhofen/Sayn
Dienstag	17.01.2012	18:50h	Spinning	Hilgert	T-Shirt/Trinkflasche
Donnerstag	19.01.2012	19:15h	Lauf/Halle	Neuhäusel	
Samstag	21.01.2012	09:00h	Hallenturnier	Vallendar	SV Weitersburg
Dienstag	24.01.2012	19:30h	Training	Neuhäusel	
Donnerstag	26.01.2012	19:15h	Lauf/Halle	Neuhäusel	
Freitag	27.01.2012	19:00h	Training	Neuhäusel	
Sonntag	29.01.2012	14:30h	Spiel	Bad Ems	SG Arzbach
Dienstag	31.01.2012	19:30h	Training	Neuhäusel	
Donnerstag	02.02.2012	19:15h	Lauf/Halle	Neuhäusel	
Freitag	03.02.2012	19:00h	Training	Neuhäusel	
Samstag	04.02.2012	09:00h	Training/Spiel	Simmern	SV Hillscheid 14:30h
Dienstag	07.02.2012	19:30h	Training	Neuhäusel	
Donnerstag	09.02.2012	19:15h	Lauf/Halle	Neuhäusel	
Freitag	10.02.2012	19:00h	Spiel	Eitelborn	Eintracht Eitelborn
Dienstag	14.02.2012	19:30h	Training	Neuhäusel	
Donnerstag	16.02.2012	14:11h	Karneval	Simmern	
Freitag	17.02.2012	19:00h	Spiel	Kadenbach	SG Augst II
Samstag	18.02.2012	13:00h	Spiel	Bad Ems	VFL Bad Ems II
Mittwoch	22.02.2012	19:30h	Training	Neuhäusel	
Freitag	24.02.2012	19:00h	Training	Neuhäusel	
Sonntag	26.02.2012	14:30h	Meisterschaft	Goldgrube	Spfr. Goldgrube

Zu jeder Einheit sind Fußball-/Laufschuhe, sowie zu den Spielen die Vereinsausrüstung (Trainingsanzug, Sweat-/T-shirts) mitzubringen.

Bei Nichtteilnahme frühzeitig (min. 2 Stunden vor Trainingsbeginn) die Trainer informieren/geht auch unter fussball-training@scsimmern.de.

Viel Erfolg!

Markus Teschner
Tel.:02620/15062 oder 0162/2102382

Michael Werner
0176/32296117