

## VORBEREITUNGSPLAN II. MANNSCHAFT



Rückrunde 2018 / 2019



<b>26.01.2019</b>	<b>Samstag</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Winterfest Fussballabteilung im Clubheim</b>
05.02.2019	Dienstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
07.02.2019	Donnerstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
08.02.2019	Freitag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
<b>10.02.2019</b>	<b>Sonntag</b>	<b>13:45 Uhr</b>	<b>Spiel geg. Dritte Mannschaft inkl. Foto / Treffen: 12:30 Uhr</b>
12.02.2019	Dienstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
14.02.2019	Donnerstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
15.02.2019	Freitag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
<b>16.02.2019</b>	<b>Samstag</b>	<b>13:00 Uhr</b>	<b>Heimspiel West. Osterwick II, Treffen 12:00 Uhr</b>
<b>17.02.2019</b>	<b>Sonntag</b>	<b>13:00 Uhr</b>	<b>Spiel geg. A-Jugend / Treffen: 12:00 Uhr</b>
19.02.2019	Dienstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
21.02.2019	Donnerstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
22.02.2019	Freitag	19:00 Uhr	<b>Fitnesskurs / Kursraum Ernstings Family Sportpark</b>
<b>24.02.2019</b>	<b>Sonntag</b>	<b>12:00 Uhr</b>	<b>Heimspiel FC Oeding II, Treffen 11:00 Uhr</b>
26.02.2019	Dienstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
28.02.2019	Donnerstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
01.03.2019	Freitag	19:00 Uhr	<b>Fitnesskurs / Kursraum Ernstings Family Sportpark</b>
05.03.2019	Dienstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
07.03.2019	Donnerstag	19:15 Uhr	<b>Training</b>
08.03.2019	Freitag	ca. 19 Uhr	<b>Generalversammlung Fussballabteilung (Pflichttermin)</b>
<b>10.03.2019</b>	<b>Sonntag</b>	<b>12:30 Uhr</b>	<b>Saison: Heimspiel DJK Dülmen II / Treffen: 11:30 Uhr</b>

**Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!!!**

**Um unnötigen Laufeinheiten aus dem Weg zu gehen, sollten wir mit einer guten Grundlagenausdauer zum Trainingsauftakt erscheinen (d.h. in Eigeninitiative mehrere Laufeinheiten von ca. 30-45 Minuten absolvieren)**

**Zu jeder Trainingseinheit und zu jedem Spiel Lafschuhe und ein zweites Handtuch mitbringen !!  
Zu den Fitnesskursen bitte Hallenschuhe und ein zweite großes Handtuch mitbringen!!**

Trainer:  
**Christian Frieling**  
christian.frieling@djk-lette.de  
0174/2122345

Trainer:  
**Florian Papst**  
0171/4207582