



Vorbereitung Rückrunde 09/2010 SG Gießen B-Junioren

Trainingsbeginn: **28.01.2010**
18.00 Uhr Halle Erzingen

1. Training 28.01.2010 Donnerstag 18.00-20.00 Uhr Halle

2. Training 01.02.2010 Montag 18.00 Uhr

3. Training 03.02.2010 Mittwoch 18.00 Uhr

4. Training 04.02.2010 Donnerstag 18.00-20.00 Uhr Halle

5. Training 08.02.2010 Montag 18.00 Uhr

6. Training 10.02.2010 Mittwoch 18.00 Uhr

Faschingspause

7. Training 17.02.2010 Mittwoch 18.00 Uhr

8. Training 19.02.2010 Freitag 18.00 Uhr

9. Training 22.02.2010 Montag 18.00 Uhr

10. Training 24.02.2010 Mittwoch 18.00 Uhr

V-Spiel 26.02.2010 Freitag SG Gießen-SV Jestetten 18.30 Uhr

V-Spiel 01.03.2010 Montag SG Gießen-FC Tiengen 18.30 Uhr

11. Training 03.03.2010 Mittwoch 18.00 Uhr

Punktspiel 06.03.2010 Samstag 14.+16.00 Uhr **B2+B1**

Mindestens 14 Tage vor Trainingsbeginn
selbständig 2-3 mal pro Woche 45 Minuten
Lauftraining und Dehnungsübungen!

Wir bitten um **vollzähliges** Erscheinen.

Bei Verhinderung ist eine **persönliche** Abmeldung selbstverständlich !!!

Eurer Trainerteam

Jürgen Mühlhaupt

0174 633 7001

Andreas Blum

0172 759 1728

Gerd Lelanz

0173 367 9591

07742-6686

e-Mail:

blum@spitznagel.de

gerd_lelanz@t-online.de