



Frühjahrsvorbereitung Rückrunde 2018/19 - Damen

Die Hallentrainings am 12.01. und alle ab 16.02 sind auch für „Nichthallenspielerinnen“ geeignet und gedacht! Kondition und Kraft werden v.a. trainiert.

Sa.	12.01.2019	13:00 Uhr Hallentraining mit Laufeinheit	Gym. Nittenau
Mi.	16.01.2019	19:30 Uhr Hallentraining	Regentalhalle Nittenau
Sa.	19.01.2019	14:00 Uhr eigenes Hallenturnier	Sporthalle Wackersdorf
Sa.	16.02.2019	13:00 Uhr Hallentraining mit Laufeinheit	Gym. Nittenau
Do..	21.02.2019	19:00 Uhr Auftakt „Außen“-Training anschließend „Essen-gehn“	
Sa.	23.02.2019	13:00 Uhr Hallentraining mit Laufeinheit	Gym. Nittenau
Mo.	25.02.2019	19:00 Uhr Training	
Do..	28.02.2019	19:00 Uhr Training	
Sa.	02.03.2019	13:00 Uhr Hallentraining mit Laufeinheit	Gym. Nittenau
Mo.	04.03.2019	19:00 Uhr Training	
Do.	07.03.2019	19:00 Uhr Training	
Mo.	11.03.2019	19:00 Uhr Training	
Do.	14.03.2019	19:00 Uhr Training	
Sa.	16.03.2019	16:00 Uhr	Testspiel FC Schwarzenfeld – SG Fischbach ??? (od. umgekehrt (je nach Platzverh.))
Mo.	18.03.2019	19:00 Uhr Training	
Do.	21.03.2019	19:00 Uhr Training	
Sa.	23.03.2019	16:00 Uhr	SG Fischbach – SV Leonberg II
Mo.	25.03.2019	19:00 Uhr Training	
Do.	28.03.2019	19:00 Uhr Training	

Sa. 30.03.2019 16:00 Uhr SG Fischbach – SG Dachelhofen

Mo. 01.04.2019 19:00 Uhr Training

Do. 04.04.2019 19:00 Uhr Training

Sa. 06.04.2019 16:00 Uhr SG Fischbach – SG Nabburg II

Bitte zu jedem Training auch Laufschuhe und –Ausrüstung mitbringen !!!

Gilt auch und speziell fürs Hallentraining

Achtung: Änderungen möglich.

Bei Nichterscheinen bitte unbedingt vorher Absage pers. oder über die App.

Mit sportlichem Gruß

Hans Igl

Tel.: 09436 2457

Handy: 0175 4304396

Stand: 05.01.19