

Trainingsplan Tus Niederberg 2011/12 Rückrunde

Tag	Datum	Uhrzeit	Einheit	Ort	
Sonntag	08.01.2012	10:00	City Cup	Oberwerth	Vorbereitung
Montag	30.01.2012	19:15	Training	Niederberg	
Dienstag	31.01.2012	19:15	Training	Niederberg	
Mittwoch	01.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Donnerstag	02.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Freitag	03.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Samstag	04.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Sonntag	05.02.2012	12:30	FC Andernach	Andernach	
Montag	06.02.2012	18:00	Laufen/Kraft/Sauna	Koblenz Reha Zentrum	
Dienstag	07.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Mittwoch	08.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Donnerstag	09.02.2012	Uhrzeit ca.18:30	Sneak Training	Koblenz	
Freitag	10.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Samstag	11.02.2012	15:00	BSV Weißenthurm	BSV Weißenthurm	
Sonntag	12.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Montag	13.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Dienstag	14.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Mittwoch	15.02.2012	19:30	SG Andernach	Andernach	
Donnerstag	16.02.2012	Schwerdonnerstag	Schwerdonnerstag	Schwerdonnerstag	
Freitag	17.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Samstag	18.02.2012	10:30	SV Ochtendung	Ochtendung	
Sonntag	19.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Montag	20.02.2012	Rosenmontag	Rosenmontag	Rosenmontag	
Dienstag	21.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Mittwoch	22.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Donnerstag	23.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Freitag	24.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Samstag	25.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Sonntag	26.02.2012	Spiel	MS: SV Pfaffendorf	in Pfaffendorf	Meisterschaft
Montag	27.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Dienstag	28.02.2012	19:15	Training	Niederberg	
Mittwoch	29.02.2012	Frei	Frei	Frei	
Donnerstag	01.03.2012	19:15	Training	Niederberg	
Freitag	02.03.2012	Frei	Frei	Frei	
Samstag	03.03.2012	Frei	Frei	Frei	
Sonntag	04.03.2012	Spiel	SG Mülhofen	Niederberg	
Montag	05.03.2012	Frei	Frei	Frei	
Dienstag	06.03.2012	19:00	Training	Niederberg	
Mittwoch	07.03.2012	Frei	Frei	Frei	
Donnerstag	08.03.2012	19:00	Training	Niederberg	
Freitag	09.03.2012	Frei	Frei	Frei	
Samstag	10.03.2012	Frei	Frei	Frei	
Sonntag	11.03.2012	Spiel	Spfr Goldgrube	Goldgrube	
Trainer: Ali Karim 0178 4920698 Betreuer: Jorge Rolim 0179 9623197					
Bitte zu Jeder Trainingseinheit Lauf und Fußballschuhe mitbringen!					
Bei Verhinderung bitte um rechtzeitige Absage.					
Änderungen vorbehalten					