

## Vorbereitungsplan HSV II 11/12.2

So	15.01.	Auftakt Trainingsspiel 14.15 anschl. Kuchen & Bierbuffet	bei schlechtem Wetter Indoor
Mo	16.01.	Training 19 Uhr	<b>Thomas Zielaskowski</b>
Di	17.01.		<b>02871-2187342</b>
Mi	18.01.	Training 19 Uhr	<b>0178-8763241</b>
Do	19.01.		<b>Labor : 990237</b>
Fr	20.01.	Training 19 Uhr	Indoor/2€p.P.
Sa	21.01.	Training 14 Uhr	
So	22.01.		
Mo	23.01.		
Di	24.01.	Training 19 Uhr	
Mi	25.01.		
Do	26.01.	Training 19 Uhr	
Fr	27.01.	Training 19 Uhr	Indoor/2€p.P.
Sa	28.01.		
So	29.01.		
Mo	30.01.		
Di	31.01.	Training 19 Uhr	
Mi	01.02.	Spinning 20 Uhr TuB-Alle tragen zum Spinning das awd t-shirt	max 15 Personen
Do	02.02.		
Fr	03.02.	Training 19 Uhr	Indoor/2€p.P.
Sa	04.02.		
So	05.02.	HSC Berg Auswärts Anstoß 14.30	
Mo	06.02.		
Di	07.02.	Training 19 Uhr	
Mi	08.02.	Spinning 20 Uhr TuB-Alle tragen zum Spinning das awd t-shirt	max 15 Personen
Do	09.02.		
Fr	10.02.	Training 19 Uhr	Indoor/2€p.P.
Sa	11.02.	Training 14 Uhr Anschließend Saunntag im Bahia	
So	12.02.	SV Haldern Heimspiel Anstoß 12.30	
Mo	13.02.		
Di	14.02.		
Mi	15.02.	Training 19 Uhr	
Do	16.02.		
Fr	17.02.	Training 19 Uhr	Indoor/2€p.P.
Sa	18.02.	SV Hamminkeln Auswärts Anstoß 13 uhr	
So	19.02.		
Mo	20.02.		
Di	21.02.		
Mi	22.02.	Training 19 Uhr	
Do	23.02.		
Fr	24.02.	Training 19 Uhr	Indoor/2€p.P.
Sa	25.02.		
So	26.02.	M-Spiel GW Lankern	

Zu jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen und evtl eine kleine Taschenlampe oder Grubenlicht und oder reflektierende Kleidung  
Denkt an ausreichend Getränke während der Einheiten, vorzugsweise kein Alkohol !!  
Jeden Freitag zusätzlich Turnschuhe und Hallenkleidung für eine eventuelle Indoor-Einheit mitbringen, dazu nen kleines Handtuch und vor allem Wasser !!  
Die Indoor Einheiten werden kurzfristig geplant, abhängig vom Wetter und dem Platzzustand

kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich  
Ich hoffe, dass wir trotz der eventuell widrigen Wetterverhältnissen, immer zahlreich zum Training erscheinen..denn nur so kommen wir gut aus den Sartlöchern und können liegengelassene Punkte aufholen...und nur so macht es auch Spaß