

Vorbereitungsplan RW Nienborg 1 & 2 Mannschaft

Mo.16.01	Training 19:00 Uhr
Mi.18.01	Training 19:00 Uhr
Fr.20.01	RWN 1 Training 18:30 Uhr / RWN 2 Hallenturnier in Borghorst!
Sa.21.01	Spiel, RWN 1 gegen TUS Laer 1/ 16 Uhr Anstoß in Laer
So.22.01	Spiel, RWN 2 gegen Oldenburg 2/ 14:30 Uhr Anstoß in Nienborg
Mo.23.01	Training 19:00 Uhr
Mi.25.01	Training 19:00 Uhr
Sa.28.01	Spiel, RWN 1 gegen Wessum 2 / 16:30 Uhr Anstoß in Ahaus!
Sa.28.01	Spiel, RWN 2 gegen Alstätte 3/ 16:00 Uhr Anstoß in Alstätte
Mo.30.01	Training 19:00 Uhr
Mi.01.02	Training 19:00 Uhr
Fr.03.02	Spiel, RWN 1 gegen FC Vreden 2 /18:30 Anstoß in Vreden
Fr.03.02	RWN 2 Training 18:30 Uhr
Sa.4.02/So.5.02	Spiel, RWN 2 gegen Lau Brechte 2, in Lau Brechte
Mo.06.02	Training 19:00 Uhr
Mi.08.02	Spiel, RWN 1 gegen TUS Wüllen 1/ 19:30 Uhr Anstoß in (Wüllen)
Fr.10.02	Training 18:30 Uhr
Fr.10.02	Spiel, RWN 2 gegen Wilmsberg 3/ 19:30 Uhr Anstoß in Nienborg
Sa.11.02	Spiel, RWN 1 gegen ASV Ellewick 1, in Ellewick
Di.14.02	Training 19:00 Uhr
Do.16.02/Fr.17.02	Training 19:00 Uhr/18:30 Uhr
So.19.02	SAISONNBEGINN!!!

Anmerkungen: Die fehlenden Anstoßzeiten werden noch bekannt gegeben!!

Zur jeder Trainingseinheit sind Laufschuhe mitzubringen!!

Haltet euch Fit!!

Beginnt zwei Wochen vor der Vorbereitung 2x die Woche zu laufen!!

Wir wünschen euch frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

Euer Trainerteam

RWN 1: Dirk Frankemölle: 0160/96749443 & Niko Reder: 0151/50451480

RWN 2: Andre Katschker: 0170/3735573 & Simon Vöcking 0151/11617928