

Vorbereitungsplan Rot-Weiß Nienborg

Sa. 12.07.14	Training 16:00, anschließend Grillen
So. 13.07.14	frei
Mo. 14.07.14	Training 19:00 Uhr
Di. 15.07.14	Training 19:00 Uhr
Mi. 16.07.14	frei
Do. 17.07.14	Training 19:00 Uhr
Fr. 18.07.14	frei
Sa. 19.07.14	Spiel gegen FC Ottenstein (I.Mannschaft) ca. 15:30 Uhr in Nienborg
So. 20.07.14	frei
Mo. 21.07.14	Training 19:00 Uhr
Di. 22.07.14	Training 19:00 Uhr
Mi. 23.07.14	frei
Do. 24.07.14	Training / Spiel gegen Wessum (I.Mannschaft) in Nienborg Anstoß 19:15 Uhr
Fr. 25.07.14	frei
Sa. 26.07.14	Trainingslager 14:00 Uhr 1. Einheit anschl. Kaffee und Kuchen Ca. 17:00 Uhr 2. Einheit danach Essen und Mannschaftsabend
So. 27.07.14	frei
Mo. 28.07.14	Training 19:00 Uhr
Di. 29.07.14	frei
Mi. 30.07.14	Training / Spiel gegen Oldenburg (I. Mannschaft) Anstoß ca. 19:30 in Oldenburg
Do. 31.07.14	frei
Fr. 01.08.14	Training 19:00 Uhr
Sa. 02.08.14	frei
So. 03.08.14	Pokalspiel ca. 15:00 Uhr
Mo. 04.08.14	Training 19:00 Uhr
Di. 05.08.14	Training 19:00 Uhr
Mi. 06.08.14	frei
Do. 07.08.14	Training 19:00 Uhr
Fr. 08.08.14	frei
Sa. 09.08.14	frei
So. 10.08.14	Pokalspiel
Mo. 11.08.14	frei
Di. 12.08.14	Training 19:00 Uhr
Mi. 13.08.14	frei
Do. 14.08.14	Training 19:00 Uhr
Fr. 15.08.14	frei
Sa. 16.08.14	frei
So. 17.08.14	Saisonauftakt !!

Die Freundschaftsspiele für die II. Mannschaft sind in Planung und werden noch bekannt gegeben!

Anmerkungen:

- Zu jeder Trainingseinheit sind Laufschuhe mitzubringen.
- Abmeldung bis 17:00 Uhr per WhatsApp oder SMS beim Trainer, nach 17 Uhr auch gerne telefonisch.

Wir wünschen euch eine schöne Sommerpause und haltet euch fit!

Gruß

Dirk Frankemölle & Niko Reder

Telefonnummern:

Dirk 0160/96749443

Niko 0151/50451480