

Datum	Wochentag	Was	Treffpkt.	Ort Treffpunkt
07.01.2012	Samstag	<b>Hallenmasters</b>	13:00	Klingenhalle SG
15.01.2012	Sonntag	<b>Hallenturnier SV Bayer Wuppertal</b>	10:00	Halle Rutenbecker Weg
16.01.2012	Montag	1. TE Laufen Heide	19:15	Bavert
17.01.2012	Dienstag	2. TE Dauerlauf Anliegerstraßen	19:15	Bavert
18.01.2012	Mittwoch	3. TE "Beep" Test, Kräftigung	19:30	Bavert
19.01.2012	<b>Donnerstag</b>	frei		
20.01.2012	Freitag	4. TE Maximalkraft	19:15	Bavert
21.01.2012	Samstag	5. TE Dauerlauf Unterbacher See 2 Runden	10:00	Unterb. See Parkplatz
22.01.2012	Sonntag	<b>Halle Tuspo Richrath + Sponsorenschw.</b>	13:30	"KAG" Langenfeld
23.01.2012	Montag	6. TE gemischte Ausdauer	19:15	Bavert
24.01.2012	<b>Dienstag</b>	frei		
25.01.2012	Mittwoch	1. Testspiel <b>Höhscheid/ Widdert (H), 19:30</b>	18:30	Bavert
26.01.2012	<b>Donnerstag</b>	frei		
27.01.2012	Freitag	7. TE Maximalkraft + gemischte Ausdauer	19:15	Bavert
28.01.2012	Samstag	8. TE Koordination + Maximalkraft + Taktik	14:00	Bavert
29.01.2012	Sonntag	2. Testspiel <b>FC Pesch 1956 (H), 15:00</b>	13:45	Bavert
30.01.2012	Montag	9. TE Kraftausdauer + Taktik	19:15	Bavert
31.01.2012	<b>Dienstag</b>	frei		
01.02.2012	Mittwoch	3. Testspiel <b>TSV Ronsdorf (H), 19:30</b>	18:30	Bavert
02.02.2012	Donnerstag	10. TE Zirkeltraining	19:15	Bavert
03.02.2012	Freitag	11. TE Cageball, 19:30 - 21:00	19:15	Albertus-Magnus-Str.
04.02.2012	<b>Samstag</b>	frei		
05.02.2012	Sonntag	4. Testspiel <b>TVD Velbert (H), 15:00</b>	13:30	Bavert
06.02.2012	Montag	12. TE Krafttraining/ Aerobik, 19:00 - 20:00	18:45	Albertus-Magnus-Str.
07.02.2012	Dienstag	13. TE Koordination + Kräftigung + Taktik	19:15	Bavert
08.02.2012	Mittwoch	14. TE Spiel mit 2 Spitzen + Umschalten	19:15	Bavert
09.02.2012	Donnerstag	15. TE Zirkeltraining	19:15	Bavert
10.02.2012	<b>Freitag</b>	frei		
11.02.2012	Samstag	5. Testspiel <b>SSV Heiligenhaus (A), 16:00</b>	14:00	Bavert
12.02.2012	Sonntag	6. Testspiel <b>BV Burscheid (A), 14:30</b>	13:00	Bavert
13.02.2012	Montag	16. TE "Beep" Test	19:30	Bavert
14.02.2012	Dienstag	17. TE Spielaufbau + ballorient. Deckung	19:15	Bavert
15.02.2012	Mittwoch	7. Testspiel <b>BV Gräfrath (H), 19:30</b>	18:30	Bavert
16.02.2012	<b>Donnerstag</b>	frei		Altweiber
17.02.2012	Freitag	18. TE Schwitzlauf	19:15	Bavert
18.02.2012	Samstag	8. Testsp. <b>SV Hohenlimburg 1910 (H), 16:00</b>	14:30	Bavert
19.02.2012	<b>Sonntag</b>	frei		Karneval
20.02.2012	Montag	TE Spielform "Ausschwitzten", Schwimmen	19:30	Bavert/ Vogelsang
21.02.2012	Dienstag			
22.02.2012	Mittwoch	TE	19:30	Bavert
23.02.2012	Donnerstag			
24.02.2012	Freitag	TE gezielte Vorbereitung Gegner	19:30	Bavert
25.02.2012	Samstag			
26.02.2012	<b>Sonntag</b>	<b>FC Mönchengladbach (H), 15:15</b>	<b>14:00</b>	<b>Bavert</b>

Zu allen Einheiten sind lange Trainingssachen und Laufschuhe mitzubringen. Die erste TE (16.01.12) starten wir mit schwarzer Ausstattung. Entschuldigungen/ Absagen nur telefonisch über uns beide, und mindestens 1 Stunde vor der Einheit. Alles andere zählt als unentschuldig. -----

Änderungen vorbehalten!