

Vorbereitungsplan für die Rückrunde 2011/2012

Immer Laufschuhe mitbringen

			Hallen-Stadtpokal 2012
1	Di	05.-07.01.12	Regattabahn laufen + Platz (BSA II 18:30 Uhr)
2	Mi	18.01.2012	Regattabahn laufen + Platz (BSA I 18:00 Uhr)
3	Fr	20.01.2012	Regattabahn laufen + Platz (BSA I 18:30 Uhr)
4	So	22.01.2012	VFL Rheinhausen 14:15 Ausw. (Bezirksliga)
5	Di	24.01.2012	Regattabahn laufen + Platz (BSA II 18:30 Uhr)
6	Mi	25.01.2012	Regattabahn laufen + Platz (BSA I 18:00 Uhr)
7	Fr	27.01.2012	Regattabahn laufen + Platz (BSA I 18:30 Uhr)
8	So	29.01.2012	TuS 08 Rheinberg 14:30 Heim (A-Liga)
9	Di	31.01.2012	Training Platz (BSA II 18:30 Uhr)
10	Mi	01.02.2012	Training Platz (BSA I 18:00 Uhr)
11	Fr	03.02.2012	Training Platz (BSA I 18:30 Uhr)
12	So	05.02.2012	ESV Hohenbudberg 14:30 Heim (A-Liga)
13	Di	07.02.2012	Training Platz (BSA II 18:30 Uhr)
14	Do.	09.02.2012	SV Neukirchen 19:30 Ausw. (Landesliga)
15	Fr	10.02.2012	Training Platz (BSA I 18:30 Uhr)
16	So	12.02.2012	1.FC Hagenshof Pokalspiel Ausw. (A-Liga)
17	Di	14.02.2012	Training Platz (BSA II 18:30 Uhr)
18	Mi	15.02.2012	OSC Rheinhausen 19:30 Ausw. (A-Liga)
19	Fr	17.02.2012	Training Platz (BSA I 18:30 Uhr)
20	Sa	18.02.2012	Viktoria Buchholz 14:30 Heim (Landesliga)
21	Di	21.02.2012	Training Platz (BSA II 18:30 Uhr)
22	Mi	22.02.2012	Training Platz (BSA I 18:00 Uhr)
23	Fr	24.02.2012	Training Platz (BSA I 18:30 Uhr)
24	So	26.02.2012	1.Meisterschaftsspiel : SC Hertha Hamborn

Trainer: Kamil Ürün 0174-6176005

Co. Trainer: Tuncay Civan 0163-7595243

Obmann: Mihridjan Jusupovic (Mimo) 0172-3519354