

Vorbereitungsplan DJK Thanndorf Frühjahr 2011

Mi	23.02.2011	19.00 Uhr	Trainingsauftakt
Fr	25.02.2011	19.00 Uhr	Training (Aerobic)
Sa	26.02.2011	13.00 Uhr	Laufeinheit in Bad Birnbach mit Thermenbesuch
Mo	28.02.2011	19.00 Uhr	Training mit Besprechung
Di	01.03.2011	19.00 Uhr	1. Mannschaft DJK Thanndorf – SV Peterskirchen
Fr	04.03.2011	19.00 Uhr	Training (Aerobic)
Sa	05.03.2011	13.00 Uhr	Laufeinheit in Bad Birnbach mit Thermenbesuch
Mo	07.03.2011	19.00 Uhr	Training (Aerobic)
Di	08.03.2011	19.00 Uhr	Training
Do	10.03.2011	19.00 Uhr	1. Mannschaft DJK Thanndorf – SSV Dietersburg
Fr	11.03.2011	19.00 Uhr	Training mit Besprechung
So	13.03.2011	15.00 Uhr	1. Mannschaft FSV Emmersdorf – DJK Thanndorf
Di	15.03.2011	19.00 Uhr	Training
Do	17.03.2011		Trainingslager in Kroatien
Fr	18.03.2011		Trainingslager in Kroatien
Sa	19.03.2011		Trainingslager in Kroatien
So	20.03.2011		Trainingslager in Kroatien
Di	22.03.2011	19.00 Uhr	Training
Do	24.03.2011	19.00 Uhr	Training mit Besprechung
Sa	26.03.2011	13.15 Uhr	2. Mannschaft DJK Thanndorf – SV Dornach
		15.00 Uhr	1. Mannschaft DJK Thanndorf – SV Dornach
Mo	28.03.2011	19.00 Uhr	Training
Di	29.03.2011	19.00 Uhr	Training
Fr	01.04.2011	19.00 Uhr	Training mit Besprechung
Sa	03.04.2011	13.15 Uhr	Saisonstart 2. SV E. Oberdietfurt – DJK Thanndorf
		15.00 Uhr	Saisonstart 1. SV E. Oberdietfurt – DJK Thanndorf

Achtung: ab 22. Januar jeden Samstag freiwilliger Lauftreff in Bad Birnbach mit anschließendem Thermenbesuch

Bitte die Termine fest einplanen, denn nur gemeinsam können wir ein gutes Training betreiben.

Wir wünschen Euch viel Spaß und eine verletzungsfreie Vorbereitung!!!

Unter dieser Nummer sind wir erreichbar:

Thomas	0170 – 205 44 63
Gerd	0160 – 852 36 14