



Wintervorbereitung 2018/2019
DJK Pluwig-Gusterath
1 Mannschaft



Woche 1	Mo.	04.02.19	19.30 Uhr	Vorbereitungsstart FX	Bodystyle 1
	Mi.	06.02.19	19.00 Uhr	FX + Spinning	Bodystyle 2
	Fr.	08.02.19	19.00 Uhr	Training	Ruwer
	So.	10.02.19	15.00 Uhr	1 Testspiel # SG Neuerburg	Wittlich
Woche 2	Mo.	11.02.19	19.30 Uhr	FX Training	Bodystyle 3
	Mi.	13.02.19	19.00 Uhr	FX + Spinning	Bodystyle 4
	Fr.	15.02.19	19.00 Uhr	Training	Ruwer
	Sa.	16.02.19	17.00 Uhr	2 Testspiel # SV Leiwien	Leiwien
Woche 3	Mo.	18.02.19	19.30 Uhr	FX	Bodystyle 5
	Do.	21.02.19	19.00 Uhr	Training (1.und 2. in Raum)	Bodystyle 6
	Fr.	22.02.19	19.00 Uhr	Training	Ruwer
	Sa.	23.02.19	17.00 Uhr	3 Testspiel # FC Bitburg	Pluwig
Woche 4	Mo.	25.02.19	19.30 Uhr	FX	Bodystyle 7
	Mi.	27.02.19	19.00 Uhr	Training	Ruwer
	Fr.	01.03.19	19.00 Uhr	Training	Ruwer
	Sa.	02.03.19	11:00 Uhr	4 Testspiel # SVE U19	Moselsstation
Woche 5	Mo.	04.03.19	19.00 Uhr	Faschingsfrei	
	Mi.	06.03.19	19.00 Uhr	FX + Spinning	Bodystyle 8
	Fr.	08.03.19	19.00 Uhr	Training	Ruwer
	So.	10.03.19	14.30 Uhr	4 Testspiel # SV Olewig	Olewig
Woche 6	Di.	12.03.19	19.00 Uhr	Training	Pluwig
	Fr.	15.03.19	19.00 Uhr	Training	Pluwig
	So.	17.03.19	14.30 Uhr	Start Rückrunde # SV Föhren	Pluwig

Bei jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen!
Änderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Torwart-Training und Zusatzeinheiten werden gesondert angesetzt und frühzeitig bekannt gegeben.

Trainer und Betreuer

Trainer: Aimé Kinss

Tel. p.: 0651 / 4604319 **Handy:** 0170 / 9658742

Mail: kinssy2002@web.de

Co-Trainer: Michael Lohmer

Handy: 0170 / 5580081