



TuS Germania Hagen e. V.

www.germania-hagen.de



Dirk Sölla 31812 Bad Pyrmont Bürgermeister-Nolte-Strasse 10 Tel. 05281/8210

Trainingsplan Germania Hagen I

Rückserie 2011/2012

Vereinsheim:	Tel. 05281-4400
Vorstand:	Tel. 01607731074
Schatzmeister:	Tel. 01754632131
E-Mail:	d.soella@stadt-pyrmont.de
Sparte Fußball:	Tel. 05281/18193
Trainer (privat):	Tel. 05281/8210
Trainer (dienstl.):	Tel. 05281/949352
Trainer Handy:	Tel. 0170/4323337

Eigenständig ab

18.01. – 05.02.2012

2 - 3 Einheiten Jogging (ca. 45 Min.) mit
Gymnastik/Stretching **pro Woche**

Mo.	06.02.12	19.30	Uhr	M&I Fachklinik	Kraft- Ausdauertraining
Di.	07.02.12	19.00	Uhr	Trainingsauftakt	
Do.	09.02.12	19.00	Uhr	Training	
So.	12.02.12	14.00	Uhr	Spiel in SG Hameln 74	
Mo.	13.02.12	19.30	Uhr	M&I Fachklinik	Kraft- Ausdauertraining
Di.	14.02.12	19.00	Uhr	Spiel in TSG Emmerthal	
Do.	16.02.12	19.00	Uhr	Training	
Fr.	17.02.12	19.00	Uhr	Essen bei „Alexander dem Großen“	
Mo.	20.02.12	19.30	Uhr	M&I Fachklinik	Kraft- Ausdauertraining
Di.	21.02.12	19.00	Uhr	Spiel in MTSV Aerzen	
Mi.	22.02.12	19.00	Uhr	Training	
Do.	23.02.12	19.00	Uhr	Training	
So.	26.02.12	15.00	Uhr	Punktspiel gegen FC Boffzen	(alternativ Lauftraining)
Di.	28.02.12	19.00	Uhr	Training	evtl. Vorbereitungsspiel
Mi.	29.02.12	19.00	Uhr	Training	
Do.	01.03.12	19.00	Uhr	Training	
So.	04.03.12	15.00	Uhr	Punktspiel in Bad Pyrmont	(alternativ Training)
Di.	06.03.12	19.00	Uhr	Training	
Do.	08.03.12	19.00	Uhr	Training	
So.	11.03.12	15.00	Uhr	Punktspiel gegen FC Springe	

Zu jedem Training sind Fußball - und Lafschuhe mitzubringen.

gez. Dirk Sölla
-Trainer-

Stand: 19.01.2012