



# Vorbereitungsplan 23/24

## I.Herren Kreisliga A



Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Wo	INFO
Samstag	01.07.23	11:00 Uhr	Trainingsauftakt	Schelsen	anschl. Teambuilding und Grillen
Montag	03.07.23	20:00 Uhr	Training	Schelsen	
Mittwoch	05.07.23	19:00 Uhr	Training	Schelsen	
Freitag	07.07.23	19:30 Uhr	Training	Schelsen	
Sonntag	09.07.23	15:00 Uhr	SC Niederkrüchten	Schelsen	Treffpunkt 13:45 Schelsen
Montag	10.07.23	20:00 Uhr	Athletik (Fitness)	Schelsen	
Mittwoch	12.07.23	19:30 Uhr	Menrath 2	Schelsen	Treffpunkt 18:15 Schelsen
Freitag	14.07.23	19:30 Uhr	Training	Schelsen	
Samstag	15.07.23	10:00 Uhr	Athletik (Fitness)	Schelsen	
Samstag	15.07.23	16:00 Uhr	Training	Schelsen	anschl.gemeinsames Abendessen
Sonntag	16.07.23	12:30 Uhr	Training bis 14:00 Uhr	Schelsen	anschl. kleiner Snack; Vorbereitung für das Spiel
Sonntag	16.07.23	16:00 Uhr	SC 1911 Kapellen-Erft U19	Schelsen	Treffpunkt 14:45 Uhr Schelsen (bei Bedarf !)
Mittwoch	19.07.23	19:00 Uhr	Training	Schelsen	
Freitag	21.07.23	19:30 Uhr	Training	Schelsen	
Sonntag	23.07.23	13:00 Uhr	GSC Hellas Düsseldorf	Düsseldorf	Treffpunkt 11:45 Uhr Düsseldorf
Montag	24.07.23	20:00 Uhr	YOGA	Schelsen	Bitte gemütliche Kleidung / Handtuch !
Mittwoch	26.07.23	19:00 Uhr	Training	Schelsen	
Freitag	28.07.23	19:30 Uhr	Training	Schelsen	
Sonntag	30.07.23	15:00	Spiel (in Planung)	Schelsen	
Montag	31.07.23	20:00 Uhr	Training	Schelsen	
Mittwoch	02.08.23	19:00 Uhr	VFR Büttgen	Schelsen	Treffpunkt 17:45 Schelsen
Freitag	04.08.23	19:30 Uhr	Training	Schelsen	Schützenfest in Schelsen
Sonntag	06.08.23	15:00 Uhr	VFB Korschenbroich	Korschenbroich	Treffpunkt 13:45 Uhr Korschenbroich
Montag	07.08.23	20:00 Uhr	Training	Schelsen	Schützenfest in Schelsen
Mittwoch	09.08.23	19:00 Uhr	Training	Schelsen	
Freitag	11.08.23	19:30 Uhr	Training	Schelsen	
Sonntag	13.08.23	15:00 Uhr	Saisonaufakt Kreisliga A		

**Alle Uhrzeiten beziehen sich auf Beginn der Trainingseinheit ! Absagen entweder im Vorfeld oder per Anruf (Trainer / Co-Trainer)! Zu allen Trainingseinheiten sind Lafschuhe mitzubringen !**

Trainer	Co-Trainer	TW-Trainer	Betreuer		
Chris Niebel	Bastian Roquet	Rene Krienen	Chris Weidenstrass		
0174-3086363	0160-2594200	0178-8919826	0172-9735322		