

Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	Senioren	Jugend - U19	Schüler - U16	Knaben - U14	Kleinsch. - U12	Bambini - U10	Laufschule	Bemerkung
01. Jan	Mo								
02. Jan	Di		AF 21:00 - 22:00						
03. Jan	Mi	AF 21:00 - 22:00							
04. Jan	Do								
05. Jan	Fr	AS 20:00 Dortmund	AF 21:00 - 22:00		08:00 - 09:30				
06. Jan	Sa				HS 19:30 Königsborn				
07. Jan	So	HS 19:30 Solingen				HS 07:30 Dinslaken			
08. Jan	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	TWT1 / 18:15 - 19:15	AF 18:30 - 19:30	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
09. Jan	Di	AF 19:45 - 20:45				AF 16:30 - 17:30			
10. Jan	Mi			AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30				
11. Jan	Do		AF 21:00 - 22:00				AF 16:15 - 17:15 L	AF 16:15 - 17:15	
12. Jan	Fr				AS 20:00 Hamm				
13. Jan	Sa		AS 11:15 Darmstadt		HS 19:30 Darmstadt		AT 11:00 Soest		
14. Jan	So		AS 18:30 Aachen	AS 08:30 Berg. Gladbach		AS 08:00 Wiehl			
15. Jan	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	AF 18:30 - 19:30	TWT2 / 18:15 - 19:15	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
16. Jan	Di	AF 19:45 - 22:00				AF 16:30 - 17:30			
17. Jan	Mi		AF 20:45 - 22:00		AF 19:30 - 20:30				
18. Jan	Do			AF 19:30 - 20:30			AF 16:15 - 17:15 L	AF 16:15 - 17:15	
19. Jan	Fr								
20. Jan	Sa	AS 20:00 Berg. Glad.							
21. Jan	So		HS 19:30 Königsborn			HS 07:30 Soest			
22. Jan	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	TWT1 / 18:15 - 19:15	AF 18:30 - 19:30	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
23. Jan	Di	AF 19:45 - 20:45				AF 16:30 - 17:30			
24. Jan	Mi		AF 20:45 - 22:00		AF 19:30 - 20:30				
25. Jan	Do	AF 20:45 - 22:00					AF 16:15 - 17:15 L	AF 16:15 - 17:15	
26. Jan	Fr	HS 20:00 Troisdorf							
27. Jan	Sa		AS 16:30 Herne	HS 20:30 Berg. Gladbach					
28. Jan	So		HS 07:30 Aachen						
29. Jan	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	AF 18:30 - 19:30	TWT2 / 18:15 - 19:15	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
30. Jan	Di	AF 19:45 - 20:45				AF 16:30 - 17:30			
31. Jan	Mi		AF 20:45 - 22:00		AF 19:30 - 20:30				

ÄNDERUNGEN

AF = Aussenfeld
L = Lauftraining

HS = Heimspiel
AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier
AT = Auswärtsturnier

Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	Senioren	Jugend - U19	Schüler - U16	Knaben - U14	Kleinsch. - U12	Bambini - U10	Laufschule	Bemerkung
01. Feb	Do			AF 19:30 - 20:30				AF 16:15 - 17:15	
02. Feb	Fr								
03. Feb	Sa	HS 20:30 Berg. Gladb.			HS 18:00 Moers		AT 09:15 Solingen		
04. Feb	So	AS 17:15 TuS Wiehl				HS 07:30 Königsborn			
05. Feb	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	TWT1 / 18:15 - 19:15	AF 18:30 - 19:30	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
06. Feb	Di	AF 19:45 - 20:45				AF 16:30 - 17:30			
07. Feb	Mi			AF 19:30 - 20:30					
08. Feb	Do	ALTWEIBER							
09. Feb	Fr								
10. Feb	Sa			AS 12:15 Berg. Gladbach	HS 19:30 Dinslaken	AS 10:45 Königsborn			
11. Feb	So					AS 12:30 Dinslaken			
12. Feb	Mo	Rosenmontag							
13. Feb	Di	20:15 - 22:00			AF 19:45 - 20:45	TWT2 / AF 18:45 - 19:45	AF 18:45 - 19:45		
14. Feb	Mi		AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30					
15. Feb	Do	AF 19:30 - 20:45					AF 16:15 - 17:15 L	AF 16:15 - 17:15	
16. Feb	Fr	HS 20:00 Dortmund							
17. Feb	Sa		HS 20:30 Moers		AS 07:30 Gelsenkirchen				
18. Feb	So	AS 19:00 Solingen		HS 19:30 Solingen					
19. Feb	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	TWT1 / 18:15 - 19:15	AF 18:30 - 19:30	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
20. Feb	Di	AF 19:45 - 20:45				AF 16:30 - 17:30			
21. Feb	Mi		AF 20:45 - 22:00	AF 19:30 - 20:30					
22. Feb	Do	AF 20:45 - 22:00					AF 16:15 - 17:15 L	AF 16:15 - 17:15	
23. Feb	Fr	HS 20:00							
24. Feb	Sa		AS 11:00 Hamm			HS 18:00 Gelsenkirchen			
25. Feb	So	HS 19:30	AS 08:30 Berg. Gladbach	HS 07:30 Königsborn					
26. Feb	Mo	19:30 - 20:45	AF 21:00 - 22:00	AF 19:45 - 20:45	AF 18:30 - 19:30	TWT2 / 18:15 - 19:15	AF 17:30 - 18:30	AF 17:30 - 18:30	
27. Feb	Di	AF 19:45 - 20:45				AF 16:30 - 17:30			
28. Feb	Mi		AF 21:00 - 22:00	AF 19:30 - 20:30					

ÄNDERUNGEN

AF = Aussenfeld
L = Lauftraining

HS = Heimspiel
AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier
AT = Auswärtsturnier

März 18

Stand: 03.01.18 14:22

Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	Senioren	Jugend - U19	Schüler - U16	Knaben - U14	Kleinsch. - U12	Bambini - U10	Laufschule	Bemerkung
01. Mär	Do			AF 19:30 -20:30					
02. Mär	Fr			AS 20:00 Solingen					
03. Mär	Sa				AS 11:00 Soest	HS 18:00 Moers			
04. Mär	So	HS 19:30					HT 07:30 Grefrath		
05. Mär	Mo			18:15 - 19:00		17:30 - 18:15			
06. Mär	Di		18:15 - 19:15						
07. Mär	Mi								
08. Mär	Do	20:15 - 21:15							
09. Mär	Fr								
10. Mär	Sa		AS 11:15 Darmstadt			AS 11:00 Soest	AT 09:30 Moers		
11. Mär	So					HS 07:30 Wiehl			
12. Mär	Mo	Saisonende Eishalle							
13. Mär	Di								
14. Mär	Mi								
15. Mär	Do								
16. Mär	Fr								
17. Mär	Sa						AT 09:30 Moers		
18. Mär	So								
19. Mär	Mo								
20. Mär	Di								
21. Mär	Mi								
22. Mär	Do								
23. Mär	Fr								
24. Mär	Sa								
25. Mär	So								
26. Mär	Mo								
27. Mär	Di								
28. Mär	Mi								
29. Mär	Do								
30. Mär	Fr								
31. Mär	Sa								

ÄNDERUNGEN

AF = Aussenfeld

L = Lauftraining

HS = Heimspiel

AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier

AT = Auswärtsturnier