

# Trainingsplan GEG



Datum:	Tag:	1. Mannschaft	Hobby	Frauen	U20	U17	U15	U13	U9/ U11
01. Dez	So				HS Herfort 19:30		8:00-9:30 Open Skill Training		
02. Dez	Mo		21:00 - 22:00 H	21:00 - 22:00 AF		19:45 - 20:45 AF	19:15 -20:45 H	18:30 - 19:30 AF	17:30 - 18:30 AF
03. Dez	Di	19:45 - 20:45 H						16:30 - 17:30 AF	
04. Dez	Mi				21:00 - 22:00 AF	19:30 - 20:45 AF			
05. Dez	Do	19:30 - 20:45 AF		21:00 - 22:00 AF					16:00-17:00 1/2
06. Dez	Fr	AS Bergisch GL. 20:15			AS Ratingen 19:00				
07. Dez	Sa			AS Hannover 19:30	Open Skill Training 20:30-22:00				HT U9 18:00
08. Dez	So	HS Wiehl 19:30						HS Bergischgl. 7:30	
09. Dez	Mo		21:00 - 22:00 H	21:00 - 22:00 AF		19:15 - 20:45 H	19:45 -20:45 AF	18:30 - 19:30 AF	17:30 - 18:30 AF
10. Dez	Di	19:45 - 20:45 H						16:30 - 17:30 AF	
11. Dez	Mi				21:00 - 22:00 AF	19:30 - 20:45 AF			
12. Dez	Do	19:30 - 20:45 AF		21:00 - 22:00 AF					16:00-17:00 1/2
13. Dez	Fr	HS Neuss 20:00			AS Bergischgl. 20:00				
14. Dez	Sa					AS Bergkamen10:30		AS Neuwied 10:30	AT U11 Troisd.10:00
15. Dez	So			AS Bergkamen18:00	HS Troisdorf 19:30		HS Dinslaken 7:30		
16. Dez	Mo		21:00 - 22:00 H	21:00 - 22:00 AF		19:45 - 20:45 AF	19:15 -20:45 H	18:30 - 19:30 AF	17:30 - 18:30 AF
17. Dez	Di	19:45 - 20:45 H						16:30 - 17:30 AF	
18. Dez	Mi				21:00 - 22:00 AF	19:30 - 20:45 AF			
19. Dez	Do	19:30 - 20:45 AF		21:00 - 22:00 AF					16:00-17:00 1/2
20. Dez	Fr								
21. Dez	Sa					HS Herne 19:30	HS Wiehl 7:30		
22. Dez	So	AS Ratingen 18:00				HS Moers 19:30			
23. Dez	Mo				HS Neuss 19:30			8:00 - 9:30 AF	
24. Dez	Di	Heiligabend	Heiligabend	Heiligabend	Heiligabend	Heiligabend	Heiligabend	Heiligabend	Heiligabend
25. Dez	Mi	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag
26. Dez	Do	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag	Weihnachtstag
27. Dez	Fr							8:00 - 9:30 AF	
28. Dez	Sa			20:30 - 22:00 H					
29. Dez	So				20:30 - 22:00 AF				
30. Dez	Mo					8:00 - 9:30 H		8:00 9:30 AF	

AF = Aussenfeld

**U20 Training mit U17 oder Senioren**

HS = Heimspiel

AS = Auswärtsspiel

HT = Heimturnier

AT = Auswärtsturnier