

Januar				Februar				März				
Sonntag	1			Mittwoch	1	FSP A Mühlhausen		Donnerstag	1	TR 19.00		
Montag	2			Donnerstag	2	19.00 Ohrenberghalle		Freitag	2	TR 19.00		
Dienstag	3			Freitag	3	TR 19.00		Samstag	3			
Mittwoch	4			Samstag	4	FSP H A1		Sonntag	4	PS 18 H / 2. spielfrei	FSP H Karlsdorf II	
Donnerstag	5			Sonntag	5			Montag	5			
Freitag	6			Montag	6			Dienstag	6	TR 19.00		
Samstag	7			Dienstag	7	19.00 Soccerhalle	Altlußheim	Mittwoch	7			
Sonntag	8			Mittwoch	8	FSP H Odenheim		Donnerstag	8	TR 19.00		
Montag	9			Donnerstag	9	19.00 Ohrenberghalle		Freitag	9	TR 19.00		
Dienstag	10			Freitag	10	19.00 TR		Samstag	10			
Mittwoch	11	Hausaufgabe: Mo./Mi./Fr. - je 30 Minuten lockerer Lauf + anschl. Dehnen und Liegestützen/Kräftigung Bauch, Rücken und seitlich		Samstag	11	FSP A Langenbrücken I		Sonntag	11	PS 19 A		
Donnerstag	12				Sonntag	12			Montag	12		
Freitag	13				Montag	13	19.00 TR		Dienstag	13	TR 19.00	
Samstag	14				Dienstag	14	19.00 Soccerhalle	Altlußheim	Mittwoch	14		
Sonntag	15				Mittwoch	15	FSP A/H Tiefenbach		Donnerstag	15	TR 19.00	
Montag	16			Donnerstag	16	19.00 Ohrenberghalle		Freitag	16	TR 19.00		
Dienstag	17			Freitag	17			Samstag	17			
Mittwoch	18	Hausaufgabe: Mo./Mi./Fr. - je 45 Minuten lockerer Lauf + anschl. Dehnen und Liegestützen/Kräftigung Bauch, Rücken und seitlich		Samstag	18			Sonntag	18	PS 20 H		
Donnerstag	19				Sonntag	19		Frei	Montag	19		
Freitag	20				Montag	20			Dienstag	20	TR 19.00	
Samstag	21				Dienstag	21			Mittwoch	21		
Sonntag	22				Mittwoch	22	19.00 TR		Donnerstag	22	TR 19.00	
Montag	23	19.00 TR	Trainingsauftakt	Donnerstag	23			Freitag	23	TR 19.00		
Dienstag	24			Freitag	24	19.00 TR		Samstag	24			
Mittwoch	25	19.00 TR		Samstag	25	FSP A Karlsdorf I / FSP H Langenbrücken II		Sonntag	25	PS 21 A		
Donnerstag	26	19.00 Ohrenberghalle		Sonntag	26			Montag	26			
Freitag	27	19.00 TR		Montag	27			Dienstag	27	TR 19.00		
Samstag	28	FSP A St. Leon		Dienstag	28	19.00 TR		Mittwoch	28			
Sonntag	29			Mittwoch	29	FSP A Eichelberg		Donnerstag	29	TR 19.00		
Montag	30							Freitag	30	TR 19.00		
Dienstag	31	19.00 Soccerhalle	Altlußheim					Samstag	31			

Laufschuhe sind immer dabei

Frühzeitig Urlaub/Sonstiges bekanntgeben

endress.jo@t-online.de - 0173/9572931

anita_holger@web.de - 0160/1502889