

Trainingsplan

commanders Velbert

ab Januar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					9:00-10:00 Bambinis	
					10:00-11:00 Laufschule	
					11:00-13:00 Torwarttraining/ Stickhandling	
						15:00-18:00 freie Zeit
	17:00-18:00 Schüler I	17:00-18:00 Schüler II	17:00-18:00 Bambini	17:00-18:00 Schüler I		
	18:00-19:00 Jugend I + II		18:00-19:00 Junioren	18:00-19:00 Schüler II		
20:00-21:30 2.Herren	19:00-20:00 Junioren		19:00- 20:00 2.Herren	19:00-20:00 Jugend I +II		
	20:00-22:00 1.Herren	20:00-21:30 3.Herren	20:00- 22:00 1.Herren			

Ansprechpartner der Teams:

1.Herren	Norbert Krause
2.Herren	Marco Kniprath
3.Herren	Hendrik Harms
Laufschule	Markus Peitz
Nachwuchs	Tanja Wittig

(Bambini / Schüler I+II, Jugend I+II/ Junioren)

Mobil: 0171 - 74 74 47 4
Mobil: 0176 - 82 27 53 20
Mobil: 0173 - 51 82 31 6
Mobil: 0160 - 96 34 12 45
Mobil: 0177 - 78 98 67 6

