

# **Trainingsplan Winterpause Saison 2012/2013**

| <b>Datum</b> | <b>Wochentag</b> | <b>Uhrzeit</b> |                                                                                      |
|--------------|------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.01.13     | Samstag          | n.b.           | Hallenturnier Verbandsgemeindepokal Loreley                                          |
| 11.01.13     | Freitag          | 18.00          | Hallentraining St.Goarshausen-Heide                                                  |
| 18.01.13     | Freitag          | 18.00          | Hallentraining St.Goarshausen-Heide                                                  |
| 25.01.13     | Freitag          | 18.00          | Hallentraining St.Goarshausen-Heide                                                  |
| 29.01.13     | Dienstag         | 19.00          | Training                                                                             |
| 30.01.13     | Mittwoch         | 19.00          | Training                                                                             |
| 01.02.13     | Freitag          | 19.00          | Training                                                                             |
| 04.02.13     | Montag           | 19.00          | Training                                                                             |
| 06.02.13     | Mittwoch         | 19.00          | Testspiel TUS Dahlheim I – SG Bornich I                                              |
| 08.02.13     | Freitag          | 19.00          | Training                                                                             |
| 09.02.13     | Samstag          | 17.00          | Testspiel Rot-Weiß Lahnstein – SG Bornich I                                          |
| 12.02.13     | Dienstag         | 19.00          | Training                                                                             |
| 14.02.13     | Donnerstag       | 19.00          | Training                                                                             |
| 16.02.13     | Samstag          | 14.30          | TUS Katzenelnbogen I – SG Bornich I                                                  |
| 19.02.13     | Dienstag         | 19.00          | Training                                                                             |
| 20.02.13     | Mittwoch         | 19.00          | Testspiel SG Bornich I – TUS Holzhausen I                                            |
| 21.02.13     | Donnerstag       | 19.00          | Training                                                                             |
| 24.02.13     | Sonntag          | 12.30<br>14.30 | Testspiel SG Bornich I - SG Kaub<br>Testspiel SG Bornich II – TUS Attenhausen        |
| 26.02.13     | Dienstag         | 19.00          | Training                                                                             |
| 28.02.13     | Donnerstag       | 19.00          | Training                                                                             |
| 01.03.13     | Freitag          | 19.30          | Ausflug Düsseldorf                                                                   |
| 03.03.13     | Sonntag          | 14.30          | 15. Spieltag SG Lierschied – SG Bornich I (Nachholspiel)                             |
| 05.03.13     | Dienstag         | 19.00          | Training                                                                             |
| 07.03.13     | Donnerstag       | 19.00          | Training                                                                             |
| 10.03.13     | Sonntag          | 14.30          | 16.Spieltag SV Oelsberg – SG Bornich I<br>SG Bornich II und SG Bornich III spielfrei |
| 12.03.13     | Dienstag         | 19.00          | Training                                                                             |
| 14.03.13     | Donnerstag       | 19.00          | Training                                                                             |

**Zu jedem Training sind Fussball- sowie Laufschuhe mitzubringen!!**