

Rückrunde 2012

Trainingseinheiten/Vorbereitungsspiele

Ausdauer und Fitness (Trainerin Astrid Fuchs)

So., 08.01.2012, erster Treffpunkt beim Fitnessstudio „Revital“ um 14.30 Uhr. Saubere Turnschuhe und kurzes Handtuch für das Rad, gefüllte Trinkflasche und Pulsuhr wenn vorhanden.

Samstag: Laufschuhe/Fußballschuhe und zusätzlich Sportanzug für Gymnastikraum. Sollte der Raum noch nicht fertig sein. Treffpunkt in der Turnhalle.

Januar 2012

Sonntag	08.01.2012	15.00 Uhr	Revital in Amberg/Trainerin Astrid Fuchs
Samstag	14.01.2012	15.00 Uhr	Gymnastik Turnhalle Ens Dorf
Sonntag	15.01.2012	15.00 Uhr	Revital in Amberg/Boxen/Daniel
Samstag	21.01.2012	----- Uhr	Hallenturnier beim ASV Haselmühl
Sonntag	22.01.2012	----- Uhr	Hallenturnier beim ASV Haselmühl
Samstag	28.01.2012	15.00 Uhr	Gymnastik Turnhalle Ens Dorf
Sonntag	29.01.2012	15.00 Uhr	Revital in Amberg/Trainerin Astrid Fuchs

Februar 2012

Sonntag	05.02.2012	15.00 Uhr	Revital in Amberg/Bodypump/Evylin
Samstag	11.02.2012	15.00 Uhr	Laufen/Fußball/Gymnastikraum DJK/Fuchs
Sonntag	12.02.2012	15.00 Uhr	Revital in Amberg/Trainerin Astrid Fuchs
Samstag	18.02.2012	16.15 Uhr	Lauftraining in Ens Dorf mit Pulsuhr

Trainingsbeginn: Fußball

1. Woche

Dienstag	21.02.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Mittwoch	22.02.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Freitag	24.02.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Samstag	25.02.2012	14.00 Uhr	SV Schmidmühlen – DJK Ensdorf Treffpunkt 13.00 Uhr in Schmidmühlen
Sonntag	26.02.2012	20.15 Uhr	DJK Utzenhofen – DJK Ensdorf Treffpunkt 19.30 Uhr in Raigering (Schuhwerk für Kunstrasenplatz)

2. Woche

Mittwoch	29.02.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Donnerstag	01.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Freitag	02.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Samstag	03.03.2012	15.00 Uhr	DJK Ensdorf – DJK Dürnsricht

3. Woche

Dienstag	06.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Mittwoch	07.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Freitag	09.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Samstag	10.03.2012	13.00 Uhr 16.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf Fußball - Spartenversammlung mit Neuwahlen Abteilungsleitung
Sonntag	11.03.2012	13.15 Uhr 15.00 Uhr	TuS Rosenberg II – DJK Ensdorf II TuS Rosenberg – DJK Ensdorf

4. Woche

Dienstag	13.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Mittwoch	14.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Freitag	16.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Samstag	17.03.2012	13.00 Uhr 15.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf DJK Ens Dorf II – SV Schmidmühlen II
Sonntag	18.03.2012	13.15 Uhr 15.00 Uhr	DJK Ens Dorf II – SV Kallmünz II DJK Ens Dorf - SV Kallmünz

5. Woche

Dienstag	20.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Mittwoch	21.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Freitag	23.03.2012	17.30 Uhr 19.30 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf DJK Hauptversammlung mit Neuwahlen Vorstandschaft
Sonntag	25.03.2012	13.15 Uhr 15.00 Uhr	SpVgg Pfreimd - DJK Ens Dorf DJK Ens Dorf II – VfB Mantel II (Nachholtermin Punktspiel)

6. Woche

Dienstag	27.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Mittwoch	28.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Freitag	30.03.2012	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Sonntag	01.04.2012	13.15 Uhr	offizieller Rückrundenstart

Gebhard Hauer
Trainer