

**1. Herren****Vorbereitungsplan Wintervorbereitung 2016**

| Datum/Tag       | Zeit              |                                                                  |
|-----------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| 12.12. Samstag  |                   | HKM in Kattenvenne                                               |
| 19.12. Samstag  |                   | ggfs Endrunde HKM                                                |
| 21.12. Montag   | 18.30 Uhr         | Lauftreff                                                        |
| 27.12. Sonntag  | 12.00 Uhr         | Lauftreff                                                        |
| 30.12. Mittwoch | 18.30 Uhr         | Lauftreff                                                        |
| 02.01. Samstag  | ca. 14 Uhr        | Hallenturnier der ISV ggfs auch Sonntag                          |
| 04.01. Montag   | 18.30 Uhr         | Lauftreff                                                        |
| 06.01. Mittwoch | 18.30 Uhr         | Lauftreff                                                        |
| 08.01. Freitag  | 19.15 Uhr         | Soccerhalle in Sutthausen                                        |
| 10.01. Sonntag  | ca. 12 Uhr        | Kastanien-Cup in Laggenbeck                                      |
| 12.01. Dienstag | 19.15 Uhr         | Soccerhalle in Sutthausen                                        |
| 13.01. Mittwoch | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 15.01. Freitag  | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 16.01. Samstag  | 13.30 Uhr         | Spinning im Vitamin D in Laggenbeck                              |
| 19.01. Dienstag | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 20.01. Mittwoch | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 22.01. Freitag  | 19.30 Uhr         | <b>Spiel bei Teuto Riesenbeck 2, Kunstrasen</b>                  |
| 24.01. Sonntag  | 11.45 Uhr         | Soccerhalle in Sutthausen                                        |
| 26.01. Dienstag | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 27.01. Mittwoch | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 29.01. Freitag  | 19.00 Uhr         | <b>Spiel bei SV Bad Laer, Kunstrasen, Manni Plagemann</b>        |
| 31.01. Sonntag  | 14.00 Uhr         | <b>Spiel in Nordwalde, Kunstrasen, Bernd Hahn</b>                |
| 02.02. Dienstag | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 03.02. Mittwoch | 20.00 Uhr         | Spinning im Vitamin D in Laggenbeck                              |
| 05.02. Freitag  | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 06.02. Samstag  | wird nachgereicht | <b>Spiel gegen TuS Recke 2, Kunstrasen, Matthias Schröder</b>    |
| 09.02. Dienstag | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 10.02. Mittwoch | 19.15 Uhr         | Soccerhalle in Sutthausen                                        |
| 12.02. Freitag  | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 14.02. Sonntag  | 15.00 Uhr         | <b>Spiel gegen Eintracht Mettingen 1, Kunstrasen, M. Mahnken</b> |
| 16.02. Dienstag | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 17.02. Mittwoch | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 19.02. Freitag  | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 21.02. Sonntag  | 15.00 Uhr         | <b>Rückrundenstart gegen Westerkappeln am Kleeberg</b>           |
| 23.02. Dienstag | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 24.02. Mittwoch | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 26.02. Freitag  | 19.00 Uhr         | Training                                                         |
| 28.02. Sonntag  | 15.00 Uhr         | <b>Spiel in Hopsten</b>                                          |

Dienstags kann in der Winterpause wie immer die Halle genutzt werden  
 Je nach Wetterlage werden wir auch gelegentlich Kräftigungsübungen  
 in der Halle machen, deswegen bitte auch Hallenschuhe zu den  
 Trainingseinheiten mitbringen