



Stand: 09.12.2009

## Vorbereitungsplan SC Rheinfeld 07 Saison 2009/2010 - Winter

Freitag	08.01.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Sonntag	10.01.2010	10.00	Kreishallenmeisterschaften Turnhalle Marie-Schlei-Str.Nievenh. Treffpunkt Beethovenstraße 08.45 Uhr
Mittwoch	13.01.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	15.01.2010	19.00	Testspiel gegen Worringen
Samstag	16.01.2010	09.30	Hallenturnier in Köln, Treffpunkt Beethovenstraße 08.30 Uhr
Dienstag	19.01.2010	19.30	Testspiel bei RS Horrem Treffpunkt Beethovenstraße 18,30 Uhr
Mittwoch	20.01.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	22.01.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Samstag	23.01.2010	10.30	Krafttraining im Shinto
Mittwoch	27.01.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	29.01.2010	19.00	Testspiel vorauss. RW Stürzelberg
Samstag	30.01.2010	10.00	eigenes Hallenturnier Realschulhalle Treffpunkt 09.00 Uhr
Mittwoch	03.02.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	05.02.2009	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Samstag	06.02.2010	10.30	Krafttraining im Shinto
Mittwoch	10.02.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	12.02.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Mittwoch	17.02.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	19.02.2010	19.00	Sportplatz Beethovenstraße
<b>Sonntag</b>	<b>21.02.2010</b>	<b>15.00</b>	<b>Meisterschaftsspiel gegen SG Holzheim II</b>

### Achtung:

Zu jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen !!!  
Treffpunkt ist grundsätzlich die Sportanlage Realschule  
Beethovenstraße.  
Der Vorbereitungsplan ist vorläufig, Änderungen werden  
kurzfristig mitgeteilt !!! Wenn ihr nicht anderes hört, gilt was hier  
geschrieben wurde.

### Trainerstab:

Thomas Rütten	0177 - 798 0246 / tagsüber 02133 257 459
Michael Wittgens	0177 - 284 4107