

## Wintervorbereitung SG Urbar/Werlau

Datum	Tag	Trainingsart	Ort	Uhrzeit	Besonderheit
31.01.2019	Donnerstag	Halle	Oberwesel	20:00 Uhr	
02.02.2019	Samstag	Bad Salzig - SG W/U II	Bad Salzig	15:00 Uhr	Hartplatz
04.02.2019	Montag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
05.02.2019	Dienstag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
07.02.2019	Donnerstag	Halle	Oberwesel	20:00 Uhr	
09.02.2019	Samstag	TuS Rheinböllen - SG W/U I	Rheinböllen		Kunstrasen
11.02.2019	Montag	selbstständiges Laufen			
12.02.2019	Dienstag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
14.02.2019	Donnerstag	Halle	Oberwesel	20 Uhr	
16.02.2019	Samstag	SC Weiler II - SG W/U II	Boppard	17:00 Uhr	Kunstrasen
17.02.2019	Sonntag	Gau-Algesheim - SG W/U I	Gau-Algesheim		Kunstrasen
18.02.2019	Montag	selbstständiges Laufen			
19.02.2019	Dienstag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
21.02.2019	Donnerstag	Halle	Oberwesel	20:00 Uhr	
25.02.2019	Montag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
27.02.2019	Mittwoch	Viertäler - SG W/U I	Winzberg		Kunstrasen
28.02.2019	Donnerstag	Halle	Oberwesel	20:00 Uhr	
02.03.2019	Samstag	Rhens - SG W/U I	Rhens	15:00 Uhr	Kunstrasen
05.03.2019	Dienstag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
07.03.2019	Donnerstag	Boppard II - SG W/U I	Boppard		
09.03.2019	Samstag	Biebern III - SG W/U II	Biebern	17:30 Uhr	BEGINN RÜCKRUNDE 2. Mannschaft
10.03.2019	Sonntag	gemeinsames Frühstück "Rückblick und Blick in die Zukunft - Ziele"			
12.03.2019	Dienstag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
14.03.2019	Donnerstag	Training	Werlau	19:00 Uhr	
17.03.2019	Sonntag	<b>SG W/U II - Sargenroth III ; SG W/U - Sargenroth; beide Spiele in WERLAU!</b>			

Zu jeder Trainingseinheit sind Laufschuhe mitzubringen, um flexibel zu trainieren.

Je nach Wetterverhältnissen kann das Training auch in Holzfeld auf dem Hartplatz stattfinden - kurzfristige Entscheidung.