



Saison 2018/19 Saisonvorbereitung  
JSG Osterwick / Darfeld A1



Datum	Wochentag	Einheit
1 30.07.18	Montag	Konditionstraining in Osterwick (18:30 Uhr)
31.07.18	Dienstag	
01.08.18	Mittwoch	Konditionstraining in Osterwick (19:00 Uhr)
02.08.18	Donnerstag	Konditionstraining in Osterwick (19:00 Uhr)
03.08.18	Freitag	
04.08.18	Samstag	Schwimmen fürs Sportabzeichen (10:00 Uhr)
05.08.18	Sonntag	
2 06.08.18	Montag	Training in Darfeld (19:00 Uhr)
07.08.18	Dienstag	
08.08.18	Mittwoch	
09.08.18	Donnerstag	Training in Osterwick (19:00 Uhr)
10.08.18	Freitag	Training in Osterwick (19:00 Uhr)
11.08.18	Samstag	
12.08.18	Sonntag	Spiel gegen Vorwärts Epe ( ??:?? Uhr Anstoß)
3 13.08.18	Montag	Training in Darfeld (19:00 Uhr)
14.08.18	Dienstag	
15.08.18	Mittwoch	
16.08.18	Donnerstag	Training in Osterwick (19:00 Uhr)
17.08.18	Freitag	
18.08.18	Samstag	Fußballgolf ( Abfahrt: 12:30 Uhr)
19.08.18	Sonntag	
4 20.08.18	Montag	Spiel in Schöppingen (Anstoß 19:30 Uhr)
21.08.18	Dienstag	
22.08.18	Mittwoch	
23.08.18	Donnerstag	Training in Osterwick (19:00 Uhr)
24.08.18	Freitag	Training in Osterwick (19:00 Uhr)
25.08.18	Samstag	
26.08.18	Sonntag	Spiel in Altenberge (11:00 Uhr Anstoß)
5 27.08.18	Montag	Training in Darfeld (19:00 Uhr)
28.08.18	Dienstag	
29.08.18	Mittwoch	
30.08.18	Donnerstag	Training in Osterwick (19:00 Uhr)
31.08.18	Freitag	
01.09.18	Samstag	Evtl. Pokalspiel / ansonsten Training

**Wichtig: Bitte zu jedem Training o. Spiel Laufschuhe mitbringen!!!**

**Achtung: Es herrscht Schienbeinschonerpflcht !!!**