

**Rückrunden-Vorbereitungsplan- 2018/2019- Westfalia Osterwick**  
**1. Damenmannschaft**

Datum	Tätigkeit
Montag, 14.01.2019	Trainingsauftakt
Dienstag, 15.01.2019	
Mittwoch, 16.01.2019	Training (Halle+Schwimmen)
Donnerstag, 17.01.2019	
Freitag, 18.01.2019	Fitnessstudio
Samstag, 19.01.2019	
Sonntag, 20.01.2019	
Montag, 21.01.2019	Training
Dienstag, 22.01.2019	
Mittwoch, 23.01.2019	Training (Halle+Schwimmen)
Donnerstag, 24.01.2019	
Freitag, 25.01.2019	Fitnessstudio
Samstag, 26.01.2019	
Sonntag, 27.01.2019	
Montag, 28.01.2019	Training
Dienstag, 29.01.2019	
Mittwoch, 30.01.2019	Training (Halle+Schwimmen)
Donnerstag, 31.01.2019	
Freitag, 01.02.2019	Fitnessstudio
Samstag, 02.02.2019	
Sonntag, 03.02.2019	
Montag, 04.02.2019	Soccerhalle
Dienstag, 05.02.2019	
Mittwoch, 06.02.2019	Training (Halle+Schwimmen)
Donnerstag, 07.02.2019	
Freitag, 08.02.2019	Fitnessstudio
Samstag, 09.02.2019	
Sonntag, 10.02.2019	Heimspiel gegen Maerbeck 3
Montag, 11.02.2019	Training
Dienstag, 12.02.2019	
Mittwoch, 13.02.2019	Training (Halle+Schwimmen)
Donnerstag, 14.02.2019	
Freitag, 15.02.2019	Fitnessstudio
Samstag, 16.02.2019	
Sonntag, 17.02.2019	
Montag, 18.02.2019	Training
Dienstag, 19.02.2019	
Mittwoch, 20.02.2019	Training
Donnerstag, 21.02.2019	
Freitag, 22.02.2019	Fitnessstudio
Samstag, 23.02.2019	
Sonntag, 24.02.2019	Auswärtsspiel gegen SF Ammeloe

**Rückrunden-Vorbereitungsplan- 2018/2019- Westfalia Osterwick**  
**1. Damenmannschaft**

<b>Datum</b>	<b>Tätigkeit</b>
Montag, 25.02.2019	Training
Dienstag, 26.02.2019	
Mittwoch, 27.02.2019	Training
Donnerstag, 28.02.2019	
Freitag, 01.03.2019	Training
Samstag, 02.03.2019	
Sonntag, 03.03.2019	
Montag, 04.03.2019	Training
Dienstag, 05.03.2019	
Mittwoch, 06.03.2019	Heimspiel gegen SuS Hochmoor
Donnerstag, 07.03.2019	
Freitag, 08.03.2019	Bubble-Ball
Samstag, 09.03.2019	
Sonntag, 10.03.2019	1. Meisterschaftsspiel gegen Shöppingen(Heim)