

SV Ottbergen-Bruchhausen von 1919/1921 e.V.

Samstag, 18.07.09:

- 08:30 Uhr - 09:30 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 3. Trainingseinheit
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr - 14:30 Uhr Ruhepause
- 14:30 Uhr - 16:30 Uhr 4. Trainingseinheit
- 17:30 Uhr Abendessen
- 18:30 Uhr gemeinsame Abendgestaltung

Sonntag, 19.07.09:

- 08:30 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 5. Trainingseinheit
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr - 14:00 Uhr "Check- out"
- 14:00 Uhr Abfahrt Richtung Ottbergen
- 16:00 Uhr Ankunft in Ottbergen
- ab 16:30 Uhr Ausklang/Nachbesprechung

SV Ottbergen-Bruchhausen von 1919/1921 e.V.

Mitnehmen von Einsatzmitteln:

1. Hütchen/Kegel
2. Bälle im Netz
3. Leibchen
4. „Aufwärm- Shirts“
5. 1. Hilfe- Koffer
6. „Stangen - Parcours“

je Teilnehmer:

- Trainingsanzug
- Polo- Shirt
- „Ausgeh- Hemd“
- Trainingsbekleidung
- Handtücher
- „Adiletten“

Werner Streich

Trainer

SV Ottbergen/Bruchhausen