



## Vorbereitung 1. Mannschaft – Spvgg Sterkrade 06/07



KW	Datum	Tag	Art	Uhrzeit	Heim	Auswärts	Bemerkung
27	03.07.26	Freitag	Vorbereitungsbeginn	19:00 Uhr			vor dem Training Besprechung + anschl. Eröffnungsgrillen
27	04.07.26	Samstag	Training	11:00 Uhr			Am Platz
27	05.07.26	Sonntag	Testspiel 1 – VFB Kirchhellen	15:30 Uhr	x		Treffpunkt: 14:15 Uhr
28	06.07.26	Montag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
28	07.07.26	Dienstag					
28	08.07.26	Mittwoch	Training	19:30 Uhr			Am Platz
28	09.07.26	Donnerstag	Training	20:15 Uhr			Spinning – Duisburger Innenhafen
28	10.07.26	Freitag	Training	19:00 Uhr			Am Platz
28	11.07.26	Samstag	Training	11:00 Uhr			Am Platz
28	12.07.26	Sonntag	Testspiel 2 – Sterkrade Nord II	13:00 Uhr		x	Treffpunkt: 11:45 Uhr
29	13.07.26	Montag					
29	14.07.26	Dienstag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
29	15.07.26	Mittwoch	Training – Hallenbad Dinslaken	20:30 Uhr			Aqua-Fitness
29	16.07.26	Donnerstag					
29	17.07.26	Freitag	Trainingslager	19:00 Uhr			komplettes Wochenende am Platz
29	18.07.26	Samstag	Trainingslager	10:00 Uhr			10:00 Uhr - Frühstück 11:15 Uhr – 1. Training 13:30 Uhr – Mittagessen 14:30 Uhr – 2. Training ab 16 Uhr Regeneration (Eisbad)
29	19.07.26	Sonntag	Trainingslager + Testspiel – SV Friedrichsfeld	11:00 Uhr 15:15 Uhr	x		11:00 Uhr – 1. Training (bis 12:15) 12:45 Uhr - Mittagessen anschl. Spielvorbereitung
30	20.07.26	Montag					
30	21.07.26	Dienstag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
30	22.07.26	Mittwoch					
30	23.07.26	Donnerstag	Testspiel 4 – Rheinland Hamborn	19:30 Uhr	x		Treffpunkt: 18:15 Uhr
30	24.07.26	Freitag	Training	19:00 Uhr			Tetraeder
30	25.07.26	Samstag	Team-Event	12:00 Uhr			Rafting-/Bootstour
30	26.07.26	Sonntag					
31	27.07.26	Montag					
31	28.07.26	Dienstag	Testspiel 5 – SV Dorsten Hardt	19:30 Uhr		x	Treffpunkt: 18:15 Uhr
31	29.07.26	Mittwoch	Training	19:30 Uhr			Am Platz
31	30.07.26	Donnerstag					
31	31.07.26	Freitag	Training	19:00 Uhr			Am Platz
31	01.08.26	Samstag	Testspiel 6 - VFB Bottrop + Leberschuss-Turnier	16:00 Uhr	x		Treffpunkt: 14:45 Uhr
31	02.08.26	Sonntag					
32	03.08.26	Montag					
32	04.08.26	Dienstag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
32	05.08.26	Mittwoch					
32	06.08.26	Donnerstag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
32	07.08.26	Freitag	Training	19:00 Uhr			Am Platz
32	08.08.26	Samstag					
32	09.08.26	Sonntag	Testspiel 7 – Arminia Klosterhardt	15:30 Uhr		x	Treffpunkt: 14:15 Uhr Vielleicht aber auch Pokalspiel 1. Runde?
33	10.08.26	Montag					
33	11.08.26	Dienstag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
33	12.08.26	Mittwoch					
33	13.08.26	Donnerstag	Training	19:30 Uhr			Am Platz
33	14.08.26	Freitag	Training	19:00 Uhr			Am Platz
33	15.08.26	Samstag					
33	16.08.26	Sonntag	1. Meisterschaftsspiel	??			Treffpunkt?

WER AUFHÖRT, BESSER ZU WERDEN, HAT AUFGEHÖRT, GUT ZU SEIN!