

# TuS Hiltrup

## Damenmannschaft

### Vorbereitung

### Winterpause 2006-2007

Stand 02.01.2007

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Einheit
Montag	05. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer
Mittwoch	07. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer
Freitag	09. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer
Samstag	10. Februar 07	13.00 Uhr in Hiltrup	Vorbereitungsspiel gegen DJK BW Greven
Montag	12. Februar 07	ZIBOMO	Trainingsfrei
Mittwoch	14. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer
Freitag	16. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer
Samstag	17. Februar 07	17.00 Uhr in Hiltrup	Vorbereitungsspiel gegen GW Nottuln
Montag	19. Februar 07	ROSENMONTAG	Trainingsfrei
Mittwoch	21. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer / Technik
Freitag	23. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Ausdauer / Technik
Sonntag	25. Februar 07	Hallenturnier	Gremmendorf
Montag	26. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Schnelligkeit / Koordination
Mittwoch	28. Februar 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Schnelligkeit / Koordination
Freitag	02. März 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Schnelligkeit / Koordination
Montag	05. März 07	20.00 Uhr in Ostbevern	Vorbereitungsspiel gegen BSV Ostbevern II
Mittwoch	07. März 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Technik / Taktik
Freitag	09. März 07	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Technik / Taktik
Sonntag	11. März 07	Rückrunde	Meisterschaftsspiel gegen Drensteinfurt

**Zu allen Trainingseinheiten Laufschuhe mitbringen !!!**

#### Coach

Thomas Pomowski  
 Kortumweg 54  
 48165 Münster  
 Tel. privat 02501 – 8799  
 Tel. Firma 0251 – 38 303 30  
 Handy 0174 – 33 66 99 4