

Trainingsplan FC Silschede

Silschede	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Vereinsheim	Umkleiden	Vereinsheim	Umkleiden	Vereinsheim	Umkleiden	Vereinsheim	Umkleiden	Vereinsheim	Umkleiden
15:00-16:30									Awo Silschede 15:00-16:30	
17:00-18:30	D1	G F	D3	C1	E1/E2	G F	D3	D1	D2 (17.15-18.45)	E1/E2 (E1 17.15-18.45)
18:30-20:00	B		A	C2	B		A	C2	B	
20:00-21:30	Frauen		Herren	Herren	Frauen		Herren	Herren		Herren

Trainingsplan FC Silschede

Vogelsang	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Vorne	Hinten	Vorne	Hinten	Vorne	Hinten	Vorne	Hinten	Vorne	Hinten
17:00-18:30	D2 (17.15-18.45)	E1			D2 (17.15-18.45)		C1 (17.15-19.00)			
18:30-19:00										
G Rebecca Pioreck	01578-5406149		D3 Patrick Ziegler		0178-4079157		C2 Daniel Juschka		0152-28771821	
G Leonie Stöcker	01578-5998266		D3 Melanie Zebrowski		01573-3955423		C1 Ali Salame		0177-8029621	
F David Sauer			D2 Sascha Heubel		0177-4751414		C1 Christian Wagner		0175-7996194	
E2 Marc Schlieper	0171-7434135		D2 Stephan Weinfurth		0172-8955815		B Khaled Naji		0172-2438053	
E2 Maik Ziegler	01575-7316750		D1 Daniel Kosubek		0172-5610307		B Norbert Alfter		01578-3830604	
E1 Mirco Böken	0172-2129612		D1 Jan Kaminski		0178-2944406		A Marwin Flüs		01578-2959282	
E1 Sascha Ballermann	0177-2858081		D1 Jörn Windgassen		0173-5360425		A Milan Arsic		01573-4529392	
			C2 Martin Voss		0162-9344818					