

WINTERVORBEREITUNG 2023






1. TRAININGSWOCHE

1x 30 Min Joggen
+
1x Kraftübungen

30.01.23 Montag

31.01.23 Dienstag

01.02.23 Mittwoch

02.02.23 Donnerstag  20:30 Uhr Training 
 Kunstrasenplatz Steinmühle

03.02.23 Freitag

04.02.23 Samstag

05.02.23 Sonntag




2. TRAININGSWOCHE

1x 30 Min Joggen
+
2x Kraftübungen

06.02.23 Montag

07.02.23 Dienstag

08.02.23 Mittwoch

09.02.23 Donnerstag  19:00 Uhr Training 
 Kunstrasenplatz Steinmühle

10.02.23 Freitag

11.02.23 Samstag

12.02.23 Sonntag

3. TRAININGSWOCHE

2x 30 Min Joggen
+
2x Kraftübungen

13.02.23 Montag

14.02.23 Dienstag

15.02.23 Mittwoch  19:00 Uhr Training 
 Kunstrasenplatz Steinmühle

16.02.23 Donnerstag

17.02.23 Freitag

18.02.23 Samstag

19.02.23 Sonntag  16:15 Uhr "SFK on ice" 
 Eisstadion EHC Mitterteich

4. TRAININGSWOCHE

20.02.23 Montag

21.02.23 Dienstag

🕒 19:00 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



22.02.23 Mittwoch

23.02.23 Donnerstag

🕒 20:30 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



24.02.23 Freitag

25.02.23 Samstag

🕒 12:00 Uhr Testspiel
👥 FC Troschenreuth I
📍 Sportanlage Karlsbad, CZ
🍷 Im Anschluss Mannschaftstag in Karlsbad 🍷



1.

5. TRAININGSWOCHE

27.02.23 Montag

28.02.23 Dienstag

🕒 19:00 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



01.03.23 Mittwoch

02.03.23 Donnerstag

🕒 20:30 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



🕒 17:30 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



03.03.23 Freitag

04.03.23 Samstag

🕒 16:00 Uhr Testspiel
👥 ATSV Tirschenreuth I
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



1.

6. TRAININGSWOCHE

06.03.23 Montag

07.03.23 Dienstag

🕒 20:30 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



08.03.23 Mittwoch

09.03.23 Donnerstag

🕒 17:30 Uhr Training
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



10.03.23 Freitag

11.03.23 Samstag

🕒 14:00 Uhr Testspiel
👥 SG Fuchsmühl I
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



2.

12.03.23 Sonntag

🕒 12:00 Uhr Testspiel
👥 SG Selb/Plößberg I
📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



1.

8. TRAININGSWOCHE

13.03.23 Montag

14.03.23 Dienstag

🕒 17:30 Uhr Training

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



15.03.23 Mittwoch

16.03.23 Donnerstag

🕒 19:00 Uhr Training

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



17.03.23 Freitag

🕒 20:30 Uhr Training

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



18.03.23 Samstag

🕒 12:00 Uhr Testspiel

👥 ATV Höchstädt I

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



2.

19.03.23 Sonntag

🕒 10:00 Uhr Testspiel

👥 TSV Neualbenreuth

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



1.

9. TRAININGSWOCHE

20.03.23 Montag

🕒 17:30 Uhr Training

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



21.03.23 Dienstag

22.03.23 Mittwoch

🕒 19:00 Uhr Training

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle



23.03.23 Donnerstag

24.03.23 Freitag

Trainingslager I. + II.

25.03.23 Samstag

📍 Královské Porčí (Sokolov), CZ



26.03.23 Sonntag

🕒 16:00 Uhr Testspiel

👥 TSV Bärnau I

📍 Kunstrasenplatz Steinmühle?



1.

10. TRAININGSWOCHE

27.03.23 Montag

28.03.23 Dienstag

🕒 19:00 Uhr Training

📍 Sportplatz SF Kondrau



29.03.23 Mittwoch

🕒 19:00 Uhr Training

📍 Sportplatz SF Kondrau



30.03.23 Donnerstag

31.03.23 Freitag

🕒 19:00 Uhr Training

📍 Sportplatz SF Kondrau



02.04.23 Sonntag

🕒 13:00 Uhr Ligaspiel

👥 ASV Waldsassen II

📍 Jürgen-Schneider-Waldstadion



2.

🕒 15:00 Uhr Ligaspiel

👥 ASV Waldsassen I

📍 Jürgen-Schneider-Waldstadion



1.