



Mo
 K/MD 2x10 / 2x10(4-4/6+1)
 K/MC 2x10 / 2x10(6+1)
 K/MB 2x25 / 2x10 (8+1)
 K/MA 2x30 / 2x12 (16)
 JB/JA 2x35 / 2x15 (16)
 Feld 91,4 x 55m
 Tor 3.66x2.14m
 Schläger max 737g
 Ball 156-163g

Di Kn D'06
 Platz 15.30-16.30
 Athletik 16.30-17.00
Kn D'05
 Athl. 16.00-16.30
 Platz 16.30-17.30
Md B
 Athl. 17.00-17.30
 Platz 17.30-19.00
 1.H 19.30-20.30
 20.30-22.00

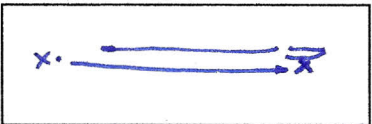
Mi Md D
 Platz 16.00-17.30
Kn C
 Athl. 17.00-17.30
 Platz 17.30-19.00
 1.H 20.15-21.30
 Platz 20.30-21.30

Do Md C
 Platz 16.00-17.30
 Athl. 17.30-18.00
Md B
 Athl. 17.00-17.30
 Platz 17.30-19.00
 1.H 19.30-20.30
 20.30-22.00

Fr Kn D'06
 Platz 15.30-16.30
 Athl. 16.30-17.00
Kn D'05
 Athl. 16.00-16.30
 Platz 16.30-17.30
Kn C
 Athl. 17.00-17.30
 Platz 17.30-19.00
MD'06 16.30-17.45
MD'05 17.15-18.30



Achim van Laak 0160-96618158
 Alex Schweer 0171-1210042
 Anja Kossol 0174-6321134
 Christian Wüllweber 0172-2697864
 Claire Kraemer 0177-4689241
 Helena Prah 02064-36557
 Kai Hellmann 0178-4625323
 Laura Kubalski 01578-6745202
 Markus Mook 0175-4351103
 Maurice Oesterwind 01578-7096874
 Max Quecke 0179-6803407
 Steffan Hoffmann 0176-60840622
 Sven Dalbram 0171-6483139
 Thoma s Bruns 0178-6497858
 Volker Kossol 0162-2763300



SCHRÜBBEN
 Dan: -weich aufschauen
 über rechten Fuß
 -vorlegen
 -vollenden Dukt schrubben

-Hände geschlossen
 -Handgelenk klappt auf
 in der Ausholbewegung
 -Bunge flach bleiben
 -Dukt auf Höhe linker Fuß
 -keine Hüftrotation

