

# Sommervorbereitung 2023

der 1. Mannschaft des CfB Ford Köln-Niehl 09/52 e.V.

**Neuzugänge : 22.06.23 bis 02.07.23 5-6 Laufeinheiten 45-60min. Individuell max. 160 Puls**

**Zeitraum 26.06. bis 02.07.2023 2-3 Laufeinheiten 45-60min. Individuell max. 160Puls**

Stand: 19.06.2023

KW	Datum	Was?	Wann?	Wo?	Treffpunkt	Raum?	Treffpunkt Wo?
27	Mo., 03.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Di., 04.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Mi., 05.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Do., 06.07.2023	Lauftraining am Geißbockheim	19:00	Geissbockheim	18:45		Geißbockheim
	Fr., 07.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Sa., 08.07.2023	Testspiel gegen TSV Bayer Dormagen (Bezirksliga)	15:00	Niehl (Platz A)	13:30		Niehl
	So., 09.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
28	Mo., 10.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Di., 11.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Mi., 12.07.2023	Lauftraining am Konrad Adenauer Weiher (Club Astoria am Stadion, Stadion Südseite)	19:00	Janwiese Parkplatz	18:45		Janwiese
	Do., 13.07.2023	Testspiel gegen SC Fliesteden (Kreisliga A)	20:00	Fliesteden	18:15 / 19:00		Niehl/Fliesteden
	Fr., 14.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Sa., 15.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	So., 16.07.2023	Testspiel gegen TuS Buisdorf (Bezirksliga)	15:00	Niehl (Platz A)	13:30		Niehl
29	Mo., 17.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Di., 18.07.2023	Testspiel gegen SV Schlebusch (Landesliga)	20:00	Schlebusch	18:15 / 19:00		Niehl/Schlebusch
	Mi., 19.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Do., 20.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Fr., 21.07.2023	Trainingslager Bergneustadt - Training 18 Uhr LT1	16:00	Bergneustadt	15:45		Niehl
	Sa., 22.07.2023	Trainingslager Bergneustadt - Training um 10:00 und 16:00 Uhr LT2	--:--	Bergneustadt	v.O.		Bergneustadt
	So., 23.07.2023	Trainingslager Bergneustadt - Training 10:00 Uhr und Testspiel gegen Bergneustadt	15:30	Bergneustadt	v.O.		Bergneustadt
30	Mo., 24.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Di., 25.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Mi., 26.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Do., 27.07.2023	Lauftraining am Konrad Adenauer Weiher (Club Astoria am Stadion, Stadion Südseite)	19:00	K.-A.-Weiher	18:45		K.-A.-Weiher
	Fr., 28.07.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Sa., 29.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	So., 30.07.2023	Turnierspiel gegen BCV Glesch-Pfaffendorf (Mittelrheinliga)	16:00	Glesch-Pfaff.	14:00		Niehl
31	Mo., 31.07.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Di., 01.08.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Mi., 02.08.2023	Turnierspiel gegen BW Königsdorf (Mittelrheinliga)	19:30	Königsdorf	18:15		Königsdorf
	Do., 03.08.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Fr., 04.08.2023	Turnierspiel Halbfinale oder Training in Niehl	???	???	???		???
	Sa., 05.08.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	So., 06.08.2023	Turnierspiel Platz 3 oder Finale oder Testspiel in Roki gegen SG Ro.-Ki.	15:00	Rommerskirchen	13:15		Niehl
32	Mo., 07.08.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Di., 08.08.2023	Training / eventuell Kreispokal 2.Runde	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Mi., 09.08.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	Do., 10.08.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Fr., 11.08.2023	Training	19:00	Niehl (Platz A)	18:45		Niehl
	Sa., 12.08.2023	--- Trainingsfrei ---	--:--	----	--:--		----
	So., 13.08.2023	1. Meisterschaftsspiel der Saison 2023/2024	15:00	???	13:00		Niehl

## Anmerkungen

- Zu jedem Training sind Laufschuhe, Fußballschuhe und Schienbeinschoner mitzubringen!!!!

- Persönliche Absagen für Training bis **16:00 Uhr** und **Spiel bis 12:00 Uhr** beim Trainer / Co Trainer

Grundsätzlich bei Heimspielen beide Trikots mitbringen

## Kontaktdaten

<b>Trainer</b>	Oliver Lehrbach	Mob.: 0162 / 15 27 02 6	<b>Torwarttrainer</b>	Georg Luppus	Mob.: 0157 / 86 26 65 86
<b>Co-Trainer</b>	Alexander Kirschbach	Mob.: 0179 / 42 99 68 3	<b>Teammanager</b>	Marcus Zimmer	Mob.: 0170 / 48 54 86 1
			<b>Physiotherapeut</b>	Andre Figueiredo	Mob.: 0178 / 21 05 43 6