



**Ab sofort neue Einteilung der Trainingszeiten Groka und Vorderlader.  
Anmeldung erforderlich bei Gerd Zander 0231-39081904**

### **Grokatraining PolSV Dortmund 2021**

#### **Nur Groka-Training**

<b>Berghofen</b>	<b>Gesamt 2 Std.</b>	<b>Aplerbeck</b>	<b>Gesamt 2 Std.</b>
17. Jun Do	2 Stände je 40 Min.	14.08.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
24. Jun Do	2 Stände je 40 Min.	11.09.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
01. Jul Do	2 Stände je 40 Min.	25.09.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
08. Jul Do	4 Stände je 40 Min.	23.10.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
05. Aug Do	4 Stände je 40 Min.	13.11.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
19. Aug Do	4 Stände je 40 Min.	27.11.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
02. Sep Do	4 Stände je 40 Min.	11.12.2021 Sa	3 Stände je 40 Min.
07. Okt Do	4 Stände je 40 Min.		
04. Nov Do	4 Stände je 40 Min.		
02. Dez Do	4 Stände je 40 Min.		

**zwischen 15:00 und 17:00 Uhr**

**zwischen 16:00 und 18:00 Uhr**

### **Vorderlader PolSV Dortmund 2021 nur Vorderlader-Training**

#### **Aplerbeck**

28. Aug Sa 3 Stände 2 Stunden

09. Okt Sa 3 Stände 2 Stunden

**zwischen 15:00 und 17:00 Uhr**