

**Skizunft Wiesbaden e.V.**  
**TRAININGSPLAN WINTER 2021/22**

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>SONNTAG</b>
<b>Vormittag</b>		<b>Nordic Walking</b> 10:30 – 12:00 Uhr NN Treffen am Parkplatz Opelbad, Neroberg			<b>Nordic Walking</b> 10:00 – 11.30 Uhr N. N. Treffen am Parkplatz Opelbad, Neroberg	<b>OL-Training</b> 10:30 – 12:00 Uhr Hagen Körschgen Treffpunkt nach Absprache	
<b>Nachmittag</b>						<b>Nordic Walking</b> 14:00-15:30 Uhr Horst Engling/ Günter Riege Forsthaus Langendellschlag Kohlheck  <b>Waldlauf-Treff</b> 14:30-15:30 Uhr Dieter Lehnhart 0611-500181 Forsthaus Langendellschlag Kohlheck	
<b>Abend</b>	<b>Gesundheits-&amp; Fitnesssport</b> 18:30 – 20:00 Uhr Regina Stratmann-Albert Gymnasium (Turnhalle) am Mosbacher Berg		<b>Trailrunning</b> 18:30 – 20:00 Uhr Hagen Körschgen Treffpunkt nach Absprache				
	<b>Skigymnastik auf Musik</b> 19:30- 20:45 Uhr Susanne Franke Online		<b>Rückengymnastik</b> 19:00-20:30 Uhr Corinna Thamm/ Günter Riege/ Horst Engling Gymnasium (Turnhalle) am Mosbacher Berg				
	<b>Circuittraining und Spiele</b> 20:00- 21:30 Uhr Benno von Kutzschenbach Friedrich von Schiller Schule		<b>Volleyball</b> 20:00-22:00 Uhr Ellen Weyer Ludwig-Beck-Schule Gräselberg	<b>Skigymnastik</b> 20:00 -21:30 Uhr Nadine Riedel, Caroline Becker- Köhn Gymnasium (Turnhalle) am Mosbacher Berg	<b>Gesundheits-&amp; Fitnesssport</b> 20:00-21:00 Uhr Ulrike Schellberg-Glaz Gymnasium (Turnhalle) am Mosbacher Berg		