

Skizunft Wiesbaden e.V.
TRAININGSPLAN WINTER 2021/22

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