



Wintertraining der SZW 2024/25

Ggf. kann es zu Änderungen kommen. Diese werden über den Newsletter bekannt gegeben.

Montag	Gesundheits- & Fitnesport Regina Stratmann-Albert 18:30 Uhr – 20:00 Uhr Treffpunkt: Turnhalle am Mosbacher Berg	Fit für die Piste - Ganzkörpertraining Naomi Kleiber 20:00 Uhr – 21:30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle am Mosbacher Berg	Feierabend Fußball für alle mit Spaß am Ball Benno von Kutzschenbach 20:00 Uhr – 21:30 Uhr Treffpunkt: Friedrich-Schiller-Schule
Dienstag			
Mittwoch	Bein- und Rückengymnastik Horst Engling 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle am Mosbacher Berg	Volleyball Ellen Weyer 20:00 Uhr – 22:00 Uhr Treffpunkt: Ludwig-Beck-Schule Gräselberg	
Donnerstag	Tabata Workout Caroline Stadtfeld & Nadine Riedel 20:00 Uhr – 21:30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle am Mosbacher Berg Termine: 31.10.2024 7.11.2024 14.11.2024 21.11.2024 28.11.2024 5.12.2024 12.12.2024 19.12.2024 30.1.2025 27.2.2025	Pilates Katharina Schimanski-Manhart 20:00 Uhr – 21:00 Uhr Treffpunkt: Turnhalle am Mosbacher Berg Termine: 16.1.2025 23.1.2025 6.2.2025 13.2.2025 20.2.2025 6.3.2025 13.3.2025 20.3.2025 27.3.2025 3.4.2025	
Freitag	Functional Fitness Tobias Lahrsow 20:00 Uhr – 21:00 Uhr Treffpunkt: Turnhalle am Mosbacher Berg Ab dem 21. Februar 2025		
Samstag	Nordic Walking Horst Engling 14:00 Uhr – 15:30 Uhr Treffpunkt: Forsthaus Langendellschlag in Dotzheim		