

SGV – Skigilde Essen: Wichtige Termine

Regelmäßiges Sportprogramm ab 03.01.2022:

in der Sporthalle:

Mo 18.00-19.00 Uhr: **Seniorengruppe:** Gymnastik und Fitnessprogramm mit Gudrun

Ort: Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Schule, Christinenstr. 4

Hygieneregeln: Der Zutritt zur Sporthalle ist nur für Teilnehmer nach der **2G-Plus-Regel**, d. h. Geimpfte und Genesene mit aktuellem Test (nicht älter als 24 h) möglich (muss der Übungsleiterin vor Beginn nachgewiesen werden). In der Halle Beachtung der **AHA-Regeln**. Die Mund-Nasen-Maske kann nur während der eigentlichen Sportausübung abgenommen werden.

Home-Sportprogramm über Zoom im Internet

(Zugangslink wird separat per Mail mitgeteilt):

Bei Problemen mit dem Zugang:

Kontakt: Wolfgang Wanzl, Tel. (0201) 47 16 33 oder

Mail: sgv-skigilde@web.de

Mi 18.00-19.00 Uhr: **Wirbelsäulengymnastik**, ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „*Pluspunkt Gesundheit. DTB*“ mit Gudrun

Fr 18.00-19.00 Uhr: **Funktionsgymnastik**, Konditions- und **Fitnessstraining** für alle Altersgruppen mit Maria

im Freien:

Ort: überwiegend im Waldgebiet an der Schillerwiese, Eichenstraße und in angrenzenden Gebieten

Mo 09.30-11.15 Uhr: **Nordic-Walking** im Stadtwald; für Sportliche mit Grundkondition, ohne Anleitung, ganzjährig.

Treffpunkt: Parkplatz Lauftreff Parkplatz Frankenstraße

Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

Do 09.30-11.30 Uhr: **Walking** im Stadtwald (ohne Stöcke), ganzjährig außer an Feiertagen.

Treffpunkt: Parkplatz Lauftreff Parkplatz Frankenstraße

Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

SGV – Skigilde Essen: Wichtige Termine

Wichtige Hygieneregeln beim Sport im Freien:

Teilnahme ist nur nach der **2G-Regel (Geimpfte oder Genesene)** möglich, die dem Übungsleiter vor Beginn nachgewiesen werden muss.

Es gelten die üblichen **AHA-Regeln**; die Mund-Nasen-Maske kann bei der eigentlichen Sportausübung abgenommen werden.

Die **Walking-** und **Nordic-Walking-Termine** sind ein Angebot der Skigilde auch an alle Wanderer der Abteilung Essen, die nicht Mitglied der Skigilde sind, zum Mitmachen und Ausprobieren.

Sonstige Veranstaltung:

Do 10.02.22 – 15.00 h: **Besichtigung einer Feuerwache der Essener Feuerwehr (es gilt 2G-Regel!!)**

Dauer: 1,5 h,

Teilnehmerzahl: begrenzt

Treffpunkt: Feuerwache 9, Manfredstr. 28, Essen-Bredeney

Kosten: keine

Anmeldung: wegen begrenzter Teilnehmerzahl bis 04.02.2022 bei

Kontakt: Edelgard Brühn Tel. (0201) 25 01 48

Weitere Aktivitäten: Kontakt: Gudrun Immekus-Braß, Tel. (0201) 48 73 12