

SGV-Skigilde: Sportprogramm wichtige Termine

Regelmäßiges Sportprogramm:

Der Hallensport in der Skigilde ist nach wie vor durch die eingeschränkte Verfügbarkeit der Sporthallen geprägt: Die von uns traditionell genutzte Sporthalle der Bertha-von-Suttner-Schule wurde Mitte 2020 wegen dringlicher Renovierungsarbeiten gesperrt. Nachdem von der Stadt Essen als Fertigstellungstermin zunächst Mitte 2021 in Aussicht gestellt wurde, sind wir nach mehreren Verlängerungen heute bei „voraussichtlich“ März 2023 angelangt; das wäre eine Verzögerung von 1¾ Jahren. Ob es wohl dabei bleibt? Ein Vertrauen in solche Planungsleistungen dürfte wohl kaum noch vorhanden sein.

Es ist uns bisher gelungen, für die Übungszeiten während der Renovierung Ersatzhallenzeiten zu finden, die leider gewisse Unannehmlichkeiten mit sich bringen, die es uns aber ermöglichen, den Hallensport bis zur Wiedereröffnung der Bertha-von-Suttner-Sporthalle einigermaßen aufrechtzuerhalten. Dann wird sich das Sportprogramm natürlich wieder entsprechend ändern.

Bis dahin gilt der nachfolgende Plan:

in der Sporthalle:

Mo 18.00-19.00 Uhr: **Senioren-sport:** Gymnastik und Fitnessprogramm

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

Fr 17.30-19.00 Uhr: **Funktionsgymnastik, Konditions- und Fitnesstraining**

für alle Altersgruppen

Bis zu Wiedereröffnung der Sporthalle der Bertha-von-Suttner-Schule

Ort: Hedwighalle, Hedwigstr. 36 (gegenüber Gaststätte „Zum Brenner“)

Coronaregeln: **Zutritt zu den Sporthallen** nur für Teilnehmer und nach den jeweils **aktuellen Coronavorschriften**.

In den Hallen Beachtung der **AHA-Regeln**. Die Mund-Nasen-Maske kann nur während der eigentlichen Sportausübung abgenommen werden.

Zur Hallennutzung: Wegen der Energiekrise kann bis auf weiteres in den städtischen Sporthallen nicht geduscht werden.

Online-Sportprogramm über Zoom im Internet

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

Ort: Internet als Zoom-Videokonferenz

Einwahllink für alle Termine gleich, erhältlich per Mail bei sgv-skigilde@web.de

Bei Problemen mit dem Zugang:

Kontakt: Wolfgang Wanzl, Tel. (0201) 47 16 33 oder Mail: sgv-skigilde@web.de



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 Laufftreff Parkplatz Frankenstraße

Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

Do 09.30-11.15 Uhr: **Walking** im Stadtwald (ohne Stöcke), ganzjährig außer an Feiertagen.

Treffpunkt: Parkplatz Laufftreff Parkplatz Frankenstraße

Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

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.

SGV-Skigilde: Sportprogramm wichtige Termine

Skilaufen:

15.01.23 - 25.01.23: **Skifreizeit – Ski-Langlauf und auch Alpin-Skilauf**

in Leutasch-Weidach/Tirol

insbesondere auch für Anfänger und Senioren geeignet, wie auch im Vorjahr mit dem Angebot zum Alpin-Skilauf.

Langlauf: mit skiläuferischer Betreuung in der Loipe. Die Loipe liegt direkt vor der Hoteltür.

Alpin-Skilauf: Begleitung durch die 2 angrenzenden höherliegenden alpinen Skigebiete Leutasch und Seefeld.

Das Skigebiet ermöglicht es, je nach Interessens- und Wetterlage auch tageweise zwischen Langlauf und Alpin-Skilauf zu wechseln. Daneben bieten sich gepflegte Winterwanderwege zum Genießen der Winterlandschaft sowie ausgedehntes Gelände zum Schneeschuhlaufen an.

Auch Wanderer der Abt. Essen, die sich skiläuferisch betätigen oder auch nur gerne Wintersportluft schnuppern möchten, sind hier willkommen.

Anmeldung und Infos über noch mögliche freie Plätze: bei

Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

Weniger Sportliches, dafür mehr Geselliges:

Skigilden-Treff: an jedem ersten Donnerstag im Monat

ab 18.00 Uhr Treffen in der Gaststätte Uhlenkrug,

Am Uhlenkrug 40 (ETB-Vereinsheim am Uhlenkrug-Stadion)

Skigildentreff zur Winterzeit:

Do 02.02.23-18.00 h: **Grünkohlessen** im Uhlenkrug.

Wir haben vor, gemeinsam ein Grünkohlessen zu machen. Die Portion Grünkohl mit Kartoffeln, Mettwurst und Kassler kostet 14,50 €.

Bitte meldet Euch eine Woche vorher bis zum 26. Januar 2023 an bei Edelgard Brühn persönlich, per E-Mail e.bruehn@web.de oder Tel. 0201 250148 an.

Sonstige Veranstaltungen:

Do 23.02.23, 17.00 h: **Führung durch das Museum Folkwang**

Eine einstündige Führung zu dem Thema: **Architektur und Sammlung** gibt uns einen ersten Einblick in die 100-jährige Geschichte unseres Essener Folkwang-Museums und seiner Sammlung. Danach besteht die Möglichkeit, die ständige Sammlung auf eigene Faust bis 20 Uhr kostenfrei zu erkunden, oder sich spontan zu einem Umtrunk auf der Rü zu verabreden.

Dauer: 1 Std.

Treffpunkt 16.45 Uhr Foyer des Folkwang-Museums, Essen, Museumsplatz 1

Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

Kosten: €4,00 pro Person (zahlbar vor Ort an Edelgard)

Verbindliche Anmeldung bis 16.02.2023 bei Edelgard Brühn, Tel. 0201 250148 oder E-Mail: e.bruehn@web.de.