

# SGV – Skigilde Essen: Wichtige Termine

## Regelmäßiges Sportprogramm ab 6. Nov 2024

Nach 4 Jahren können wir wieder in die sanierte Bertha-von-Suttner-Halle zurückkehren. Die Übungsstunden ändern sich auf den Mittwoch Abend.

**Ort:** Turnhalle der Bertha-von-Suttner-Schule,  
Karolinenstr. 1-3 in 45130 Essen

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

Mi. 18.00-19.00 Uhr: **Wirbelsäulengymnastik Fit und Gesund** mit dem **Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“**.



Mi 19.10-20.40 Uhr: **Funktionale Gymnastik, Konditions- und Fitness-Training** für alle Altersgruppen.

Ferien: An offiziellen Feiertagen und in den Schul-Sommerferien 14.07.-26.08.2025 fällt der Hallen-Sport aus.

**im Freien:** **Ganzjährig, außer an Feiertagen**  
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

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Laufftreff Parkplatz Frankenstraße  
Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

Do 09.30-11.15 Uhr: **Walking** im Stadtwald (ohne Stöcke)

Ort: 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 (Rad-)Wanderer der Abteilung Essen, die nicht Mitglied der Skigilde sind, zum Mitmachen und Ausprobieren.

**Skigilden-Treff:** **Weniger Sportliches, dafür mehr Geselliges**  
ab 18.00 Uhr an jedem ersten Donnerstag im Monat  
Treffen in der Gaststätte Uhlenkrug,  
Am Uhlenkrug 40 (ETB-Vereinsheim am Uhlenkrug-Stadion)

# SGV – Skigilde Essen: Wichtige Termine

---

## **Jahres-Mitgliederversammlung** der Skigilde des SGV Essen:

Datum: 07.11.2024, Donnerstag

Uhrzeit 17:30 Uhr

Ort: Uhlenkrug, Am Uhlenkrug 40, 45133 Essen beim Uhlenkrug Stadion

Tagesordnung entsprechend der postalischen Einladung

**Kulturfahrten:** Vielleicht findet ihr etwas Schönes bei den Angeboten von Anette und den SGV Wanderführern.

**Skigilden-Mitglieder sind als SGV Mitglieder willkommen bei den anderen Freizeit- und Sport Angeboten des SGV Essen.**

Kontakt:



E-Mail: [skigilde@sgv-essen.de](mailto:skigilde@sgv-essen.de)

Telefon: Gudrun Immekus-Braß, Tel. (0201) 48 73 12