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*“**.

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND
PRÄVENTIONSGEPRÜFT

Mi 19.00-20.30 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 Lauftreff Parkplatz Frankenstraße
Kontakt: Rainer Krause, Tel. 0171 477 72 50

Do 09.30-11.15 Uhr: **Walking** im Stadtwald (ohne Stöcke)
Ort: *Treffpunkt:* Parkplatz Lauftreff, 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.

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)

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.

SGV
SAUERLÄNDISCHER GEBIRGSVEREIN ESSEN
SKIGILDE

Kontakt:

E-Mail: skigilde@sgv-essen.de

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