

Skigilde des SGV Essen

Regelmäßiges Sportprogramm ab Jan 2026

E-Mail: skigilde@sgv-essen.de

Tel.: Gudrun Immekus-Braß 0177-1584825

Ort: Turnhalle der Bertha-von-Suttner-Schule
Karolinenstr. 1-3 in 45130 Essen
Ab 07.01.2026

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.

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. 0171-4777250

Do 09.30-11.15 Uhr: **Walking** im Stadtwald (ohne Stöcke)
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Lauftreff
Parkplatz Frankenstraße
Kontakt: Rainer Krause
Tel. 0171-4777250

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)

Als SGV Mitglieder sind auch Skigilden-Mitglieder willkommen bei den Angeboten des SGV Essen.