

Fitness-Abteilung / Skigilde des SGV Essen

Fitness-Abteilung / Skigilde des SGV Essen
Regelmäßiges Sportprogramm ab 01. Juli 2026
E-Mail: skigilde@sgv-essen.de
Website: sgv-essen.de



Ort: Turnhalle der Bertha-von-Suttner-Schule
Karolinenstr. 1-3 in 45130 Essen
Kontakt: Gudrun Immekus-Braß, Tel. +49 177 1584825

Ferien – keine Sportstunden: Winterferien 24.12.2026–05.01.2027

*** Sport im Park 01.07.2026 - 12.08.2026 ***

Entsprechend der Initiative des Essener Sportbundes werden im Sommer die Sportstunden am Mittwoch von der Halle auf die Schillerwiese (Nähe Frankenstraße) verlegt. Uhrzeit 17.00 Uhr, 90 Minuten

Mi. 17.00-18.00 Uhr: Entspannung "Nimm Dir eine Auszeit"
über 10 Abende mit Laura (kleine Halle)
> **Kurs bereits voll** Dicke Socken + Decke mitbringen

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



Mi 19.00-20.10 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

Treffpunkt:

Parkplatz Lauftreff Frankenstraße
Kontakt: Rainer Krause
Tel. 0171 477 72 50

Mo 09.30-11.15 Uhr:

Nordic-Walking im Stadtwald; für Sportliche mit Grundkondition, ohne Anleitung

Do 09.30-11.15 Uhr:

Walking im Stadtwald (ohne Stöcke)

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)

Organisatorisches & Treffpunkt

SOMMERFEST DER FITNESSABTEILUNG / SKIGILDE mit Grill-Buffer

Donnerstag, 16. Juli 2026 um 17:30 Uhr
in der Gaststätte „Uhlenkrug“ Am Uhlenkrug 40

Anmeldung bis 10.06.2026
per E-Mail unter skigilde.office@sgv-essen.de oder Telefon +49 1525 8960458

Preis Grillbuffet:

- Skigilden-Mitglieder € 15,00 (€ 10,00 trägt die Skigilde)
- Nichtmitglieder € 25,00
- Getränke sind extra zu zahlen / nicht inbegriffen

Weltkinder-Tag in der Gruga am 20.09.2026

Gemeinsame Nikolausfeier mit dem SGV Essen:

Samstag, 05. Dezember 2026 um 15:00 Uhr
im Rathaus Essen-Stoppenberg, Stoppenberger Platz 6.
Anfahrt u.a. mit der Straßenbahn 107 von Essen Hbf möglich
(Haltestelle Ernestinenstr., Fußweg 5 Minuten)

Skigilden/Fitnessabteilungs-Mitglieder sind willkommen bei den Angeboten des SGV Essen, einsehbar unter sgv-essen.de, wie Kulturausflüge und (Rad-) Wanderungen.

- Treffpunkt ist in der Regel **15 Minuten vor Abfahrt in der Haupthalle des Essener Hauptbahnhofs**, vor der Infotafel bzw. Drogerie DM. Abweichungen stehen in der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung.
- Wer unterwegs zusteigt, informiert bitte die Wanderleitung vorab.
- Bei schlechter Witterung kann die Wanderung angepasst oder abgesagt werden.
- Sollte die Wanderleitung ausfallen, kann ein Ersatz aus der Gruppe bestimmt werden.
- Für Fahrten außerhalb von Essen empfehlen wir das **Deutschland-Ticket – Gruppen-Tickets** werden derzeit meist nicht mehr gemeinsam gekauft.
- **Gäste sind herzlich willkommen! Willkommen beim Wanderverein:** Nichtmitglieder zahlen 3 € pro Wanderung in bar. Bitte melden Sie sich vor Beginn bei der Wanderleitung.



- **Änderungen, Ausfälle und zusätzliche Infos finden Sie auf unserer Website: www.sgv-essen.de**
Dort ist auch der **Vereinsmanager-Kalender** verlinkt.
- Melden Sie sich für unseren **E-Mail-Newsletter** an – jederzeit kündbar!