

## **Die Skigilde der SGV-Abteilung Hagen e.V. stellt sich vor:**

Im sportlichen Bereich steht donnerstags das Fitness-Training in der Turnhalle Kapellenstraße, Boelerheide im Vordergrund. Hier treffen sich ca. 10 – 15 Teilnehmer in gemischten Altersgruppen, die sich ohne Wettbewerbs- oder Leistungsdruck unter Anleitung unserer sportlichen Leiterin Gabriele Vogel-Mennes bewegen wollen.

In den Sommermonaten bieten wir eine Funktionsgymnastik an, die bei gutem Wetter auch auf dem Rasenplatz der Kampfbahn Boelerheide stattfindet. Nach den Herbstferien beginnt traditionell die Wintervorbereitung mit dem Schwerpunkt Skigymnastik.

Die Woche beginnt montags mit unserer Nordic-Walking-Gruppe. Auch hier ist eine gemischte Gruppe aktiv, die das sanfte und gelenkschonende Ganzkörpertraining in der Natur erleben will. Unter Anleitung unseres DSV Nordic-Walking Trainers Rüdiger Schneider trifft man sich montags um 18.00 Uhr im Winter am Hameckepark (Parkstreifen vor dem Ing.-Büro Burgmann, Alexanderstraße 65 und im Sommer am Parkplatz Christian-Rohlf's-Straße/Kaisergarten.

Aber auch im geselligen Bereich wird einiges geboten. So stehen eine Frühjahrs- und eine Herbstwanderung mit Grillen oder Einkehr auf dem Programm. Eine Tagestour mit dem Fahrrad, Omnibusfahrten, Paddel-Touren auf der Ruhr, September - Wochenende in unserem Wanderheim Linden und als Jahresausklang das Preiskegeln mit gemeinsamen Essen runden unser Vereinsleben ab.

### **Weitere Auskünfte erteilen:**

Der Skiwart	Otto Ahr	Telefon 46 30 21
Gymnastik	Gabriele Vogel-Mennes	Telefon 5 07 67
Nordic Walking	Rüdiger Schneider	Telefon 0162 4 09 83 21