

## Skigilde im SGV

Die Skigilde ist die mit einer gewissen Selbständigkeit ausgestattete Unterabteilung der SGV-Abteilung Hagen. Hier wird mehr der sportliche Aspekt betont.

Neben Cardiotraining zur allgemeinen Mobilisation und Stärkung der Rückenmuskulatur steht die sportliche Variante des Wanderns, das Nordic Walking, auf dem Programm.

Wenn Sie mehr über die Skigilde wissen wollen, klicken Sie [hier](#).

### Übungsprogramm:

Cardiotraining	Ansprechpartner	Sabine Burbach, Tel 58 73 35
	wann und wo	Donnerstags ab 20 Uhr in der Halle der Kampfbahn Boelerheide
Nordic Walking	Ansprechpartner	Rüdiger Schneider, Tel 0162 4 09 83 21
	wann und wo	Sommer montags ab 18 Uhr ab Parkplatz Stadtgarten Winter montags ab 18 Uhr ab Hamekepark/Alexanderstr.