

GYMWELT 



Anmeldung & Einzugs ermächtigung

Sportkurse und Bewegungstreffs sind zeitlich begrenzte Bewegungsangebote des GVG.

Sie sind:

- **anmeldepflichtig**
- **finden ab einer Mindestanzahl von Teilnehmern statt**
- **Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko**

Für jeden Kurs / Bewegungstreff ist **eine separate** Anmeldung/ Einzugs ermächtigung erforderlich.
Formular(Rückseite) vollständig, gut lesbar ausfüllen und unterschrieben an den Vorstand des GVG senden.

Postanschrift: Dr. Gudrun Paul
Markt 3
04668 Grimma

Anfragen und Informationen zu Sportangeboten und Veranstaltungen erhalten Sie unter:

info@gvgrimma.de
03437 - 91 97 81
0170 - 563 56 30

... noch in diesem Jahr: **#BEACTIVE**

BeActive - Europäische Woche des Sports

Das Bewegungsangebot reicht von Qi Gong, Flow Moves bis zu Rückenwellness mit Klangschalen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Teilnahmegebühr
Donnerstag, 28. September 2023, 18.00 - 21.00 Uhr
in der Turnhalle am Wallgraben in Grimma



Gymwelt-Abend

Der Gymnastikverein Grimma und der Sächsische Turnverband laden zu einem bewegten gemeinsamen Sportabend ein. Alle sind herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Teilnahmegebühr
im Mai 2024, 18.00 - 20.00 Uhr in der Seume-Sporthalle des Gymnasiums St. Augustin, Grimma, Colditzer Str.

Kleines Line-Dance-Festival

Freunde des Line Dance aus Sachsen treffen sich zu einem stimmungsvollen Nachmittag und tanzen nach ihren „Lieblingssongs“. Zum Zuschauen und Mitmachen. Keine Teilnahmegebühr
Freitag, 7. Juni 2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: noch offen

Grimma bewegt sich

Die Sportvereine, Partner und die Stadt Grimma laden herzlich zu einem bewegten Sonntag in Familie, allein oder mit Freunden ein. Das Muldeareal zwischen den beiden Brücken wird zum großen Bewegungsparcour. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Keine Voranmeldung, Keine Teilnahmegebühr
Sonntag, 11. August 2024, 9.30 - 13.00 Uhr
Ort: Muldeufer - Bereich Hängebrücke



GYMWELT 

Sportkursangebote & Bewegungstreffs
Herbst 2023



Wir bewegen uns
Fitness- und Gesundheitssport für alle

www.gvgrimma.de

info@gvgrimma.de
03437 - 91 97 81 0170 - 563 56 30

Nummer / Kursname: **2023-3 Qi Gong**
für einen starken Rücken und flexible Wirbelsäule

Ausgewählte Qi Gong Übungen erhalten die Beweglichkeit der Wirbelsäule, fördern die „Gelenkgesundheit“ und stärken die umliegende Muskulatur. In Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss stabilisieren sie den Kreislauf und es führt zu einer ganzheitlichen Entspannung.

- Kursleitung: Jana Versümer - TCM-Expertin
- Kursbeginn: Donnerstag, 07.09.2023
- Anzahl: 10 Stunden
- Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr jeden Donnerstag
- Ort: Turnhalle der Kommunalen Berufsschule
Straße des Friedens 12, Grimma
- Anmeldeschluss: 05.09.2023
- Kursgebühr: GVG-Mitglieder: 35,00 €
Nichtmitglieder: 45,00 €
- Empfehlung: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte,
Trinkflasche, Handtuch, Decke

Nummer / Kursname: **2023-4 Rücken und Beckenboden im Einklang**

Du lernst deinen Rücken und deinen Beckenboden besser kennen und wahrzunehmen. Ausgewählte Rücken- und Beckenbodenübungen fördern die Wahrnehmung, lassen den Zusammenhang zwischen Rücken und Becken spüren. Kräftigung und Entspannung besonders im Bereich Beckenboden bieten eine spürbare präventive Chance, die persönliche Achtsamkeit und Gesundheit zu fördern.

- Kursleitung: Elisabeth Hahnel
(ausgebildete Kursleiterin & Physiotherapeutin)
- Kursbeginn: Mittwoch, 4.10.2023
- Anzahl: 8 Stunden
- Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr jeden Mittwoch
- Ort: Bewegungsraum „Zwischenraum“
Grimma, Leipziger Platz 9
- Anmeldeschluss: 25.09.2023
- Kursgebühr: GVG-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 40,00 €
- Empfehlung: bequeme warme Kleidung, Decke, großes
Handtuch, Trinkflasche, Stoppersocken



Bewegungstreffs im Freien auch im September & Oktober

Die Bewegungstreffs sind für alle diejenigen geeignet, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Sie gehören zur Generation 60 Plus, sind soweit fit, dass Sie einen Spaziergang von 30 Minuten selbständig absolvieren können. Das Programm umfasst einfache Übungen zur Verbesserung der Muskelkraft, der Dehnfähigkeit, der Gelenkgesundheit und fördert die Erhaltung und Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination.

Nummer / Kursname: **2023-10 Bewegungstreff**
Wohngebiet Grimma Süd 1

- Zeit: montags 9.30 - 10.30 Uhr
- Dauer: ab dem 17.04. bis 30.10.2023
- Treffpunkt: Auenpassage, hinterer Eingang

Nummer / Kursname: **2023-11 Bewegungstreff**
Wohngebiet Grimma Süd 21

- Zeit: donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr
- Dauer: ab dem 20.04. bis 02.11.2023
- Treffpunkt: Auenpassage, hinterer Eingang

Nummer / Kursname: **2023-12 Bewegungstreff**
Wohngebiet Grimma West

- Zeit: mittwochs 9.30 - 10.30 Uhr
- Dauer: ab dem 19.04. bis 01.11.2023
- Treffpunkt: Gaststätte „Zum Vorwerk“, Vorwerkstraße 29

Nummer / Kursname: **2023-13 Bewegungstreff**
Grimma Zentrum „Sport an der Mulde“

- Zeit: dienstags 9.00 - 10.00 Uhr
- Dauer: ab dem 18.04. bis 31.10.2023
- Treffpunkt: Muldeuferweg im Bereich der Stadtmauer /
Seume-Laube

Alle Bewegungstreffs sind anmelde- und kostenpflichtig. Die Teilnehmergebühr beträgt pauschal für den gesamten Zeitraum (April - Oktober) 35,00 €. Bei Kursbeginn ab September beträgt die Gebühr 20,00 €.
Die Teilnahme für Mitglieder des GVG ist kostenfrei.

!!! Diese Anmeldung gilt nur für einen Kurs/Bewegungstreff

Hiermit melde ich mich,

Name, Vorname

Geb.-Datum

Anschrift

e-mail / Tel.

für den unten genannten Kurs an. Ich ermächtige den Gymnastikverein Grimma die Kursgebühr einmalig mittels Lastschrift von angegebenem Konto einzuziehen und weise diesem Kreditinstitut an, die vom Gymnastikverein Grimma auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die personengebundenen Daten werden nur vereinsintern genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

Nummer / Kursname	Kursgebühr
Name des Kontoinhabers	
Bankverbindung	
IBAN-Nr.	
Ort, Datum	Unterschrift Kontobevollmächtigter



Rücktrittsbestimmungen:
Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Die Rückzahlung der Kursgebühr erfolgt in der Regel nicht. Die Rücktrittsbestimmungen und die AGBs erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

..... Nutzen Sie für Ihre Anmeldung das Anmeldeformular mit Einzugsermächtigung