

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



AuF leben
AKTIV UND FIT

Bewegungstreffs 2024 im Freien **April bis Ende Oktober**

Die Bewegungstreffs sind für alle diejenigen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten und das in der freien Natur! 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 Ausdauer.

Nummer / Kursname: **2024-10 Bewegungstreff**
Wohngebiet Grimma Süd 1

Zeit: montags 9.30 - 10.30 Uhr
Dauer: ab dem 15.04. bis 28.10.2024
Treffpunkt: Auenpassage, hinterer Eingang

Nummer / Kursname: **2024-11 Bewegungstreff**
Wohngebiet Grimma Süd 2

Zeit: donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr
Dauer: ab dem 18.04. bis 24.10.2024
Treffpunkt: Auenpassage, hinterer Eingang

Nummer / Kursname: **2024-12 Bewegungstreff**
Wohngebiet Grimma West

Zeit: mittwochs 9.30 - 10.30 Uhr
Dauer: ab dem 17.04. bis 23.10.2024
Treffpunkt: Gaststätte „Zum Vorwerk“, Vorwerkstraße 29

Nummer / Kursname: **2024-13 Bewegungstreff**
Grimma Zentrum „Sport an der Mulde“

Zeit: dienstags 9.00 - 10.00 Uhr
Dauer: ab dem 16.04. bis 24.10.2024
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.



GYMWELT 

Sportkursangebote & Bewegungstreffs
Frühjahr/Sommer 2024

Wir bewegen uns
Fitness- und Gesundheitssport für alle

www.gvgrimma.de

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

Nummer / Kursname: **2024-1 Qi Gong**
für eine stabile Gesundheit

Ausgewählte Qi Gong Übungen fördern die Körperhaltung, die „Gelenkgesundheit“ und stärken die umliegende Muskulatur. Die harmonische Ausführung, gekoppelt mit dem natürlichen Atemfluss unterstützt die persönliche Achtsamkeit, stabilisiert den Kreislauf und führt zu einer ganzheitlichen Entspannung.

- Kursleitung: Jana Versümer - TCM-Expertin
- Kursbeginn: **Donnerstag, 29.02.2024**
- Anzahl: 10 Kursstunden
- Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr jeden Donnerstag
- Ort: Turnhalle der Kommunalen Berufsschule
Straße des Friedens 12, Grimma
- Anmeldeschluss: 10.02.2024
- Kursgebühr: GVG-Mitglieder: 40,00 €
Nichtmitglieder: 50,00 €
- Empfehlung: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte,
Trinkflasche, Handtuch, Decke

Nummer / Kursname: **2024-2 Mit Klangschaalen**
gegen den Winterblues

Die harmonischen Klänge laden zu einer wohltuenden, ganzheitlichen und nachhaltigen Entspannung ein, Lebensfreude und Zufriedenheit kann sich einstellen - einfach genießen.

- Kursleitung: Gisela Feist, Klangmassagepraktikerin
Peter Hess Institut
- Kursbeginn: **Mittwoch, 29.02.2024**
- Anzahl: 8 Kursstunden
- Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr jeden Mittwoch
- Ort: Bewegungsraum „Zwischenraum“
Grimma, Leipziger Platz 9
- Anmeldeschluss: 10.02.2024
- Kursgebühr: GVG-Mitglieder: 35,00 €
Nichtmitglieder: 45,00 €
- Empfehlung: bequeme warme Kleidung, Decke,
großes Handtuch, Trinkflasche,
Stoppersocken

Nummer / Kursname: **2024-3 Beckenboden**
im Einklang mit dem gesamten Körper

Von Kopf bis Fuß sind alle Strukturen deines Körpers miteinander verbunden, dein Beckenboden stellt in dieser Verbindung das Zentrum dar. Im Kurs werden die einzelnen Zusammenhänge zwischen den Körperregionen sowohl in Theorie als auch in der Praxis näher erläutert und du erfährst, wie du deinen Beckenboden in ein aktives Zusammenspiel mit deinem Körper bringen kannst. So lernst du deinen Körper auch insgesamt besser kennen und wahrzunehmen und fördest so spürbar deine Gesundheit und Selbstachtsamkeit.

- Kursleitung: Elisabeth Hahnel, Physiotherapeutin,
ausgebildete Beckenbodenkursleiterin &
Beckenbodenfachfrau Gesundheitszentrum
Schmorditz)
- Kursbeginn: **Mittwoch, 24.04.2024**
- Anzahl: 8 Kursstunden
- Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr jeden Mittwoch
- Ort: Bewegungsraum „Zwischenraum“
Grimma, Leipziger Platz 9
- Anmeldeschluss: 02.04.2024
- Kursgebühr: GVG-Mitglieder: 35,00 €
Nichtmitglieder: 45,00 €
- Empfehlung: bequeme warme Kleidung, Decke, großes
Handtuch, Trinkflasche, warme Socken

Highlights 2024 *Wir sehen uns...*



9. Gymwelt-Abend
Mittwoch, 15.05.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
in der Seume- Sporthalle des Gymnasiums St. Augustin,
Grimma, Colditzer Str.

Kleines Line-Dance-Festival
Freitag, 7. Juni 2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Klosterkirche Grimma



Grimma bewegt sich
Sonntag, 11. August 2024, 9.30 - 13.00 Uhr
Ort: Muldeufer - Bereich Hängebrücke / Alinenpark

!!! 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.