

Wichtige Informationen:

- die Veranstaltung ist offen für alle
- alle Bewegungsangebote sind einsteigerfreundlich
- keine Vorerfahrungen erforderlich
- kostenfreie Teilnahme
- keine Voranmeldung
- Teilnahme auf eigenes Risiko
- Eltern haften für ihre Kinder
- Veranstaltung übernimmt keine Haftung bei Verlust persönlicher Gegenstände
- Sportbekleidung entsprechend der Witterung
- Handtuch und Trinkflasche empfehlenswert
- Gymnastikmatten sind vorhanden

Es bestehen keine Umkleidemöglichkeiten!

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei Regen bzw. unzumutbaren Witterungsverhältnissen die Veranstaltung abzusagen.

Zeitplan:

9.30 - 9.45 Uhr Eröffnung & Warm up
(Standort B: Floßplatz)

10.00 - 10.45 Uhr Durchgang 1

11.00 - 11.45 Uhr Durchgang 2

12.00 - 12.45 Uhr Durchgang 3

Wenn keine Zeitvorgaben ausgeschrieben sind, dann sind die Angebote fortlaufend und jederzeit zugänglich.

Toilettenstandorte/-nutzung:

Standort 1: Roggenmühle mit Behindertentoilette

Standort 2: Toilettenwagen am Seesportverein

Parken:

Der Parkplatz am Floßplatz und die Zufahrten zur Kellerhäuser Straße und zur Großmühle sind am Veranstaltungstag für den Autoverkehr gesperrt!

INFO-Point Informieren / Beraten

Standort B - Fläche 8 - Floßplatz

Zentraler Platz für Eröffnung / Siegerehrung und vielfältige Bewegungs- und Beratungsangebote (Bonusheft abstempeln lassen)

Anbieter: Team der Vereine / Stadt Grimma

Die Bewegungsangebote werden präsentiert von:

AOK Plus
AWO Kinderwelt Kita „Am Schwanenteich“
DRK Kreisverband Muldental e.V.
FC Grimma
Fitness-Studio Injoy med
Grimmaer Ruderverein
Gymnastikverein Grimma
Klangschalen - Gisela Feist-
Laufgemeinschaft „Hängebrücke“ Grimma
Mehrgenerationenhaus Grimma MGH
Mätzold Orthopädieschuhtechnik
Nerchauer Sportverein SV 90 e.V.
Qi Gong Schule „Drachenfluss“
Radsportgemeinschaft Grimma
Regina Paul - Kaha-Expertin
SV 1919
Seesportverein Grimma
TC Blau Gelb Grimma
Volkshochschule LK Leipzig - Seniorentanz
Volleyballverein Grimma
Waldschule Grimma
YuRo-Fitness

Veranstalter:

Stadt Grimma | www.grimma.de
Gymnastikverein Grimma | www.gvgrimma.de

Für Speisen und Getränke

ist auf dem Floßplatz von 10.00 - 13.30 Uhr gesorgt. Ebenso sind das Brückenhäuschen, die Gaststätten „Raffinesse“ und „Zur Großmühle“ geöffnet. Der Seesportverein bietet Kaffee und selbstgebackenen Kuchen an.

Wir freuen uns auf Euch und wünschen viel Spaß!

Danke an unsere Unterstützer



Gymnastikverein
Grimma



SCHNEIDER'S
GESCHENKIDEEN



DT - Dietel Tank
Tanken · Waschen · Shoppen



Die Grimmaer Vereine, die Stadt Grimma und weitere Partner laden ein zum 3. OPEN AIR Sportevent

Sonntag, 11. August 2024
9.30 - 13.00 Uhr
Bewegungsangebote für alle,
die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben

Fluss und Muldeufer
werden zum großen Bewegungsparcour

**Floßplatz (Parkplatz) - Hängebrücke - Alinenpark
Muldewiesen im Stadtwaldbereich - Seesportverein
Nerchau: Schützenhaus an der Mulde**

**Kids Dance | Kids | Kids Yoga | Kids Parcour |
Yoga | Qi Gong | KAHA | Klangschalenentspannung |
Rudern | Kutterfahrten | Walking | Laufen | Pilates |
FunktionalFit | Ganzkörperworkout
Seniorentanz | Seniorfit | Line Dance |
ZUMBA-Workout | Radwandern |
Ruder Challenge - Fitness testen für alle**

NEU Ball-Arena: NEU
Mädchen-Fußball | Floorball | Fußball-Dart | Volleyball

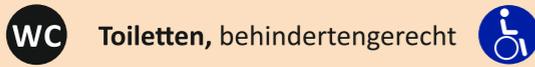
Neue Bewegungserfahrungen sammeln, spannende Herausforderungen testen, Spaß und Freude im Team erleben

Wir freuen uns auf Euch!

Veranstalter: Stadt Grimma | www.grimma.de
Gymnastikverein Grimma | www.gvgrimma.de

Auf gehts zu unseren Bewegungsangeboten!
Wir wünschen viel Spaß und Freude!

Standort: A Roggenmühle



Standort: B Floßplatz

Zentraler Platz für Eröffnung / Siegerehrung und Bewegungs- & Beratungsangebote 9.30 - 13.00

Fläche 1 Kids Dance - Bewegen mit Musik
10.00 - 10.45 Angebot ab 5 Jahre
11.00 - 11.45 Angebot ab 8 Jahre
12.00 - 12.45 Angebot ab 12 Jahre und älter
Anbieter: TC Blau Gelb Grimma

Fläche 2 AOK Plus - Beratung / Bewegungsangebote

Fläche 3 Bühne

Fläche 4 Workshops „Bewegte Senioren“
(Bestuhlung vorhanden)
10.00 - 10.45 Seniorfit
11.00 - 11.45 Sanfte Bewegung mit Chiffontuch
12.00 - 12.45 Dehnen & Kräftigen mit dem Stuhl
Anbieter: Mehrgenerationenhaus Grimma, Einheit Grimma, Gymnastikverein Grimma

Fläche 5 Parcour für die Kleinsten 1-3 Jahre
10.00 - 12.00 Bobby Car / Geschicklichkeit / Spaß
Anbieter: Team der Kita „Am Schwanenteich“ Grimma

Fläche 6 Gesunde Füße - Ganganalyse, Beratung, Test
Anbieter: Mätzold Orthopädieschuhtechnik

Fläche 7 Imbiss - Stadtfleischerei Keller

Fläche 8 INFO-Point Stadt Grimma
Beratung / Bonusheft abstempeln

Fläche 9 Bewegungsparcour „gesund & fit“
Anbieter: DRK Kreisverband Muldentale e.V.

Fläche 10 Spaß & Koordination mit dem Schwungtuch für alle
Anbieter: Waldorfschule

Ruder Challenge - Fitness testen für alle
Fläche 11 - Boots-Anlegestelle
10.00 - 12.00

Altersgruppe	männl.	weibl.	Ruderleistung	Zeit/m
8 - 10 Jahre			200 m	
11 - 13 Jahre			200 m	
14 - 16 Jahre			200 m	
17 - 20 Jahre			300 m	
21 - 40 Jahre			300 m	
41 - 50 Jahre			300 m	
51 - 60 Jahre			300 m	
61 - 70 Jahre			300 m	
71 - 74 Jahre			200 m	
75 - 79 Jahre			200 m	
ab 80 Jahre			200 m	

Für die Sieger und die Zweitplatzierten werden kleine Präsente von Grimmaer Händlern und Gaststätten zur Verfügung gestellt.

Die Preise werden nur persönlich zur **Siegerehrung 12.15 Uhr auf dem Floßplatz** übergeben.

Wir bedanken uns bei:
Restaurant Olympia / Trattoria Fratelli / Zuckerbude
Buchhandlung Bücherwurm / Drogerie Dornig / Eiscafé Eibeck
Weinkorbchen / Bio-Laden / Fan-Shop Rosenberg
Kreativladen Ziegler / Kaffee- und Schokoladenmanufaktur

Standort: C Alinenpark (2 Ebenen)

Fläche 1A 10.00 - 10.45 **Yoga für Alle**
11.00 - 11.45 **Pilates für Alle**
12.00 - 12.45 **Yoga - aktiv entspannen**
Anbieter: Injoy med, Gymnastikverein Grimma

Fläche 1B 10.00 - 10.45 **Rückenwellness-Klangschalen**
11.00 - 11.45 **Rückenwellness-Klangschalen**
12.00 - 12.45 **Rückenwellness-Klangschalen**
Anbieter: Gisela Feist - Klangschalen-Expertin (max. 12 Teiln.)

Fläche 2 10.00 - 10.45 **KAHA zum Wohlfühlen**
11.00 - 11.45 **Qi Gong am Morgen**
12.00 - 12.45 **Qi Gong - Achtsamkeit stärken**
Anbieter: Regina Paul - KAHA Expertin
Qi Gong Schule Drachenfluss Grimma

Fläche 4 Brückenhaus Hängebrücke
Laufen ohne zu schnaufen Beratung, Praxis
Anbieter: Laufgemeinschaft Hängebrücke Grimma

Standort: D Stadtwaldbereich / Hängebrücke

Fläche 5
Start: 10.00 **Radwanderung nach Nerchau**
eigene Ausstattung mitbringen, Fahrradhelm erwünscht
Anbieter: Radsportgemeinschaft Grimma

Standort: E Fläche Seesportverein Grimma
Wasser/Fitness/Ballsport/Dance/Genießen

Muldebereich **Den Fluss entdecken**
Tag der offenen Tür des Seesportvereins
10.00 - 13.00 je nach Bedarf
Stand Up Paddling
Knotenstecken maritim
Kutterrudern oder **Dinghyrudern** (Schwimmwesten vorhanden)
Anbieter: Seesportverein Grimma

im Zelt Workshops - Bewegung mit Musik

Fläche 1 10.00 - 10.45 **Zumba**
11.00 - 11.45 **Tanz in Gesellschaft für Senioren**
12.00 - 12.45 **Line Dance z. Kennenlernen**
Anbieter: YuRo-Fitness / VHS LK Leipzig
Gymnastikverein Grimma

Rasenfläche **NEU Ball-Arena: NEU**

Fläche 2 10.00 - 13.00 **Floorball zum Kennenlernen**
Anbieter: SV 1919 Grimma

Fläche 3 10.00 - 13.00 **Mädchenfußball zum Kennenlernen**
Fußball dart / Jonglieren / Fit am Ball
Anbieter: FC Grimma

Fläche 4 10.00 - 13.00 **Funktionell Fit für Erwachsene - Zirkeltraining**
Anbieter: Injoy med

Fläche 5 10.00 - 13.00 **Kids Parcour mit Geräten**
Anbieter: Injoy med

Volleyballfläche
Fläche 6 10.00 - 13.00 **Volleyball für Jedermann**
Anbieter: Volleyballverein VV Grimma

Lageskizze Grimma



NERCHAU Muldenwiese - Standort Schützenhaus
10.00 - 12.00 **Fit und aktiv - wir bewegen uns gemeinsam**
gemeinsames Aufwärmen
Fit Gym und Walking
Anbieter: Nerchauer Sportverein SV 90