



Photo by rawpixel on Unsplash



Augsburg-Nord e.V.
in der Firnhaberau

Ausgabe 09-2023

Zur neuen Saison ein neuer Flyer!

Corona ist aus den Schlagzeilen verschwunden – und das kann auch gerne so bleiben! Dafür hat ein neues Thema Einzug gehalten: „Bewegungsmangel – die Deutschen sitzen zu viel!“ Laut Sportpsychologen halten fehlende Motivation und/oder fehlender Wille die Leute von der Bewegung ab. Also hier und jetzt der Motivationsschub: Lesen Sie doch mal unseren Flyer und unser Angebot durch! Geht ganz schnell, einfach so! Lassen Sie den Finger kreisen und wählen Sie eines unserer Bewegungsangebote aus – und dann reicht ein kleines bisschen Wille zu einem Schnuppertraining. Allein oder zu zweit, mit der Familie – kommen Sie vorbei und probieren Sie's aus! Für Ihren Mitgliedsbeitrag steht Ihnen nahezu unser gesamtes Angebot zur Verfügung: nur bei Basketball wird ein Zusatzbeitrag fällig und für Yogakurse erheben wir eine Zusatzgebühr je 10er-Block. Also: der Zugang zur DJK Nord ist niederschwellig. Das ist die Chance, Ihren Bewegungsmangel zu reduzieren – stehen Sie auf, kommen Sie vorbei, denn Bewegung braucht Begegnung!"

Mitgliedsbeiträge und Preise ab 2019:

Kinder (bis 6 Jahre)	21 €
Schüler/innen (7 bis 14 Jahre)	52 €
Jugendliche (15 bis 17 Jahre)	66 €
Erwachsene (18 bis 59 Jahre)	105 €
Erwachsene (60 bis 74 Jahre)	81 €
Erwachsene (ab 75 Jahre)	57 €
Familien	155 €
Erwachsene (ab 18 Jahre) in Schule/Ausbildung, Studierende, Arbeitssuchende, FSJ, BFD, Schwerbehinderte	77 €
Zusatzbeitrag Basketball (bis 18 Jahre)	15 €
Zusatzbeitrag Basketball (ab 18 Jahre)	30 €
Zusatzgebühr Yoga (für Mitglieder reduziert) pro 10er-Block	
Gastspieler/in Tennis	7 € je Stunde

Begegnung braucht Bewegung

- Basketball**
- Boccia**
- Faustball/Hobbyfußball**
- Gymnastik**
- Kampfsport - MMA**
- Tennis**
- Tischtennis**

DJK Augsburg-Nord e.V.
Martin-Gomm-Weg 2, 86169 Augsburg

V.i.S.d.P.: Günter Spindler, Siedlerweg 87, 86169 Augsburg
vorstand@djknord.net

Günter Spindler
1. Vorstand

Herbert Centmeier
3. Vorstand

Gerhard Karg
Kassenwart

www.djknord.net

	BASKETBALL	Ulrich Häfele	Tel.: 0821/ 70 73 70	Turnhalle der GS/MS Firnh. (Hubertusplatz 5)*	
<p>Seit dem Bau der Schulturnhalle Firnhaberau 1990 bildet unsere Basketballabteilung eine feste Größe im Osten Augsburgs. Eine Herren- und zwei bis drei Jugendmannschaften kämpfen jährlich auf Bezirksebene um Körbe und Punkte. Über ein Dutzend Meister- und Vizemeistertitel wurden von den ver-</p>		<p>schiedenen Teams bereits errungen. Unter der Anleitung unserer lizenzierten Trainer schafften talentierte »DJK-Baller« auch schon den Sprung in die Bundesliga. Unsere Mannschaften freuen sich über jede Verstärkung.</p>		<p>Mi+Fr 18:30 - 20:00 Fr 14:30 - 15:30 Fr 15:30 - 17:00</p> <p>www.facebook.com/</p>	<p>Team-Training Bambini (U10) Mini (U12, U14) und Jugend (U16)</p> <p>groups/www.djknord.net/</p>

	BOCCIA	Francesco Del Libano	Tel.: 0821/ 59 19 63 od. 450 73 41	DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)
<p>Unsere Boccia-Spielerinnen und -Spieler sind in der 1. und 2. Boccia-Bundesliga und der Boccia-Oberliga vertreten und halten die Farben der DJK Nord hoch. Auf unseren professionellen Bahnen finden immer wieder Wettkämpfe auch der 1. Bundesliga statt. Wir sind keine Profis aber wir verstehen Boccia mehr als</p>		<p>Lebenseinstellung denn als Hobby. Auch wer nicht am Spielbetrieb teilnehmen will, findet bei uns von Frühjahr bis weit in den Herbst ausreichend Gelegenheit, ein paar ruhige Kugeln zu schieben und zu werfen.</p>		<p>Mai - Oktober Mo 17:00 - 20:00</p> <p>Anfänger und Interessierte</p>

	FAUSTBALL / HOBBYFUSSBALL	Albert Bayer	Tel.: 0821/ 42 51 03	DJK-Sportanlage / Turnhalle der GS/MS Firnh.
<p>Faustball als aktive Sportart ist bei der DJK Nord leider Geschichte. Das bedeutet aber nicht, dass in der Abteilung nichts los wäre! Der Ball wird nicht mehr mit den Fäusten sondern mit den Füßen getrieben. Im Frühjahr und Sommer sind die Hobby-Fußballer auf unserem Freigelände in</p>		<p>den Lechauen anzutreffen, in Herbst und Winter in der Turnhalle der Mittelschule Firnhaberau.</p>		<p>Mai - September Mi 18:30 - 21:00 Oktober - April Mi 20:00 - 21:30</p> <p>Hobby-Fußballer (DJK-Sportanlage) Hobby-Fußballer (Turnhalle der GS/MS Firnh.)</p>

	GYMNASTIK	Uschi Löster	Mail: uschi@djknord.net	DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)**
<p>Setzen Sie Ihre Schwerpunkte in unserem Gymnastik-Angebot: Wollen Sie gezielt Ihren Rücken stärken, sind Sie bei „Rücken fit!“ richtig aufgehoben. Koordination, Dehnung und Verbesserung der Beweglichkeit zählen zu den Schwerpunkten. Mehr Ganzkörpertraining finden Sie in Body-Workout und Body-Forming. Beim Body-Workout</p>		<p>werden „klassisch“ Bauch-Beine-Po – aber nicht nur! – trainiert. Im Body-Forming stehen Verbesserung Ihrer Kondition und der Aufbau der Muskulatur im Mittelpunkt. In unseren Yoga-Kursen verfolgen wir den ganzheitlichen Ansatz von Entspannung und Beweglichkeit.</p>		<p>Di 19:00 - 20:00 Di 20:00 - 21:00 Mi 18:30 - 19:30 individuelle Termine</p> <p>Body Workout (Uschi)*** Rücken fit (Uschi)*** Bodyforming (Julia)*** Yoga-Kurse (10er-Blöcke)</p>

	KAMPFSPORT - MMA	Chris Picardi	Tel.: 0176 20 37 05 62	DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)
<p>Das Kampfsportangebot reicht bei uns von Kickboxen über Ringen bis MMA und ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Unsere Übungsleiter, wie z.B. Chris Picardi, verfügen allesamt über langjährige Erfahrung im Kampfsport, sei es als Trainer oder Wettkämpfer. Die hohe Qualität unserer</p>		<p>Ausbildung bestätigen mehrere nationale und internationale Titel, die unsere Sportlerinnen und Sportler bereits erringen konnten</p>		<p>Di+Mi 16:30 - 17:30 Di+Mi 17:30 - 19:00 Mi 19:30 - 21:00 Do 18:30 - 20:00 Sa+So n.V.</p> <p>Instagram: @virtus_mma</p> <p>Karate für Kinder Kickboxen/Muay Thai Jugendliche/Erwachsene Ringen / Ringen für MMA Kickboxen/Muay Thai Jugendliche/Erwachsene Wettkampfvorbereitung nach Vereinbarung</p> <p>Mail: chris@djknord.net</p>

	TENNIS	Karlheinz Siersetzki	Tel.: 0821/ 74 28 98	DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)
<p>Nach wie vor bietet die DJK Nord allen Tennisbegeisterten die Möglichkeit zu normalen Mitgliederkonditionen Tennis zu spielen! Die beiden von Bäumen umgebenen Tennisplätze in den Lechauen sind auch an heißeren Tagen ein angenehmer Ort, seinem Hobby nachzugehen. Immer ab Anfang Mai bis Ende</p>		<p>Oktober sind die Plätze bespielbar. Wer also Tennis ohne Wettkampfstress und Verpflichtungen zum Spielbetrieb ausüben will, ist bei uns richtig aufgehoben. Auch Gastspieler sind herzlich willkommen.</p>		<p>Freier Spielbetrieb</p> <p>vom Frühjahr bis Sommerende</p>

	TISCHTENNIS	Julian Kienberger	Mail: julian@djknord.net	DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)
<p>Seit mehr als vierzig Jahren wird in der DJK Nord erfolgreich Tischtennis gespielt. In der aktuellen Saison kämpfen unsere beiden Herrenteams in der Bezirksliga Nord und der Bezirksklasse B um Punkte. Auch im Seniorenbereich sind wir sehr aktiv und bieten eigene Trainingszeiten hierfür an. Wir sind der-</p>		<p>zeit verstärkt im Jugendbereich auf der Suche nach neuen Spielern. Ein unverbindliches Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Euch!</p>		<p>Mo 17:30 - 19:30 Fr 09:00 - 11:00 Mo+Fr 19:30 - 22:00</p> <p>Senioren Senioren Aktive</p>

*Zugang über Im Feierabend
**Zugang über die Tiefgarage des BGZ
***gefördert durch die KEB