



Photo by rawpixel on Unsplash



Augsburg-Nord e.V.
in der Firnhaberau

Ausgabe 01-2025

Begegnung braucht Bewegung

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

Zum neuen Jahr 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!"

Günter Spindler 1. Vorstand Herbert Centmeier 3. Vorstand Gerhard Karg Kassenwart

Jahresmitgliedsbeiträge und Preise ab 2025:

Kinder (bis 6 Jahre)	25 €
Schüler/innen (7 bis 14 Jahre)	58 €
Jugendliche (15 bis 17 Jahre)	72 €
Erwachsene (18 bis 59 Jahre)	115 €
Erwachsene (60 bis 74 Jahre)	86 €
Erwachsene (ab 75 Jahre)	62 €
Familien	175 €
Erwachsene (ab 18 Jahre) in Schule/Ausbildung, Studierende, Arbeitssuchende, FSJ, BFD, Schwerbehinderte	80 €
Zusatzbeitrag Basketball (bis 18 Jahre)	20 €
Zusatzbeitrag Basketball (ab 18 Jahre)	35 €
Zusatzgebühr Yoga (für Mitglieder reduziert) pro 10er-Block	
Gastspieler/in Tennis	7 € je Stunde

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

www.djknord.net

BASKETBALL  **Ulrich Häfele** ☎ 0821/ 70 73 70 Turnhalle der GS/MS Firnh. (Hubertusplatz 5)*

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 verschiedenen 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.

Mi+Fr 18:30 - 20:00
Fr 14:30 - 15:30
Fr 15:30 - 17:00

Team-Training
Bambini (U10)
Mini (U12, U14) und Jugend (U16)

www.facebook.com/groups/www.djknord.net/

BOCCIA  **Francesco Del Libano** ☎ 0176 45 50 46 88 DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)

Unsere Boccia-Spielerinnen und -Spieler sind in der 1. und 2. Boccia-Bundesliga sowie 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 verstehen Boccia mehr als Lebenseinstellung denn

als Hobby und die beste Gelegenheit dieser Lebenseinstellung zu folgen, bietet sich bei unserer „Montagsgruppe“ an jedem Montagnachmittag vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein.

Mai - Oktober
Mo 17:00 - 20:00

Anfänger und Interessierte

HOBBYFUSSBALL / BADMINTON  **Roland Beckel** ✉ roland@djknord.net DJK-Sportanlage / Turnhalle der GS/MS Firnh.

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 - und wenn es mal ein Badminton-Ball sein sollte, auch mit dem Schläger: ein Ball steht immer im Mittelpunkt. Je mehr Mitspieler kommen, desto größer wird der Ball. Im Frühjahr und Sommer sind die Hobby-Fußballer auf unserem Freigelände in den Lechauen anzutreffen, in Herbst und Winter in der Turnhalle der Mittelschule Firnhaberau.

Mai - September
Mi 18:30 - 21:00
Oktober - April
Mi 20:00 - 21:30

Hobby-Fußballer (DJK-Sportanlage)
Hobby-Fußballer (Turnhalle der GS/MS Firnh.)

GYMNASTIK  **Uschi Löster** ✉ uschi@djknord.net DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)**

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 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.

Di 19:00 - 20:00
Di 20:00 - 21:00
Mi 18:30 - 19:30
Fr 09:30 - 10:30
individuelle Termine

Body Workout (Uschi)***
Rücken fit (Uschi)***
Bodyforming (Julia)***
„Mach' mit! Bleib' fit!“ (Uschi)
Yoga-Kurse (10er-Blöcke)

KAMPFSPORT  **Chris Picardi** ☎ 0176 70 57 89 65 ✉ chris@djknord.net @virtus_mma DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)**

Das Kampfsportangebot reicht bei uns von den Karate-Kids über Muay-Thai und Ringen bis MMA und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Karate-Kids lernen bei Wiktorija Unilowski auf spielerische Weise die technischen Fertigkeiten, Disziplin, Respekt und Teamarbeit. Jugendliche und Erwachsene werden beim Muay-Thai, Ringen und MMA von erfahrenen Trainern und Wett-

kämpfern betreut. Die hohe Qualität unserer Ausbildung bestätigen mehrere nationale und internationale Titel, die unsere Sportlerinnen und Sportler bereits erringen konnten. Unabhängig vom Alter legen wir besonderen Wert auf die individuelle Weiterentwicklung in einem sicheren und motivierenden Umfeld.

Di+Mi 16:30 - 17:30
Di+Mi 17:30 - 19:00
Mi 19:30 - 21:00
Do 18:30 - 19:45
Do 19:30 - 20:30
Sa 09:00 - 10:30
Sa 10:30 - 12:00

Karate Kids (Wiktorija)
Muay Thai ab 14 Jahren (Basic)
Ringen
Muay Thai ab 14 Jahren (Fortgeschrittene)
MMA (Fortgeschrittene)
MMA ab 14 Jahren (Fortgeschrittene)
Muay Thai ab 14 Jahren (Fortgeschrittene)

TENNIS  **Karlheinz Siersetzki** ☎ 0821/ 74 28 98 DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)

Tennis für alle DJK Nord Mitglieder ohne Zusatzbeitrag!!! In ganz Augsburg gibt es keine günstigere Möglichkeit Freizeittennis ohne Wettbewerbsdruck zu spielen. Eine Schnupperstunde für Neumitglieder ist jederzeit und kurzfristig nach telefonischer Anmeldung beim Abteilungsleiter möglich.

Spielzeit in einer naturbelassenen Umgebung ist von Mai bis Oktober. Gastspieler sind mit einem DJK Mitglied gerne willkommen.

Freier Spielbetrieb

vom Frühjahr bis Sommerende

Auf geht's, scheut euch nicht anzurufen.

TISCHTENNIS  **Julian Kienberger** ✉ julian@djknord.net DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)

Seit fast 50 Jahren wird bei der DJK Nord erfolgreich Tischtennis gespielt. In der aktuellen Saison kämpfen unsere beiden Herrenmannschaften in der Bezirksliga Ost und in der Bezirksklasse B um Punkte. Auch im Seniorenbereich sind wir sehr aktiv und bieten gesonderte Trainingszeiten an. Vor allem im Jugend-

bereich sind wir auf der Suche nach neuen Spielern. Ein unverbindliches Probetraining ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Euch!

Mo 17:30 - 19:30
Mo+Fr 19:30 - 22:00

Senioren
Erwachsene

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