



Augsburg-Nord e.V.
in der Firnhaberau

Ausgabe 10-2025

DJK Nord hilft gegen den Bewegungsmangel – ohne Nebenwirkungen!

„Mehrheit der Deutschen bewegt sich zu wenig“, „10 Stunden Sitzen am Tag“ und „der Bewegungsmangel bleibt ein großes Problem!“ – so konnte man es im August 2025 in den Medien verfolgen.

Gute Nachricht: das muss so nicht sein! Und das muss auch nicht so bleiben! Unser Angebot in der DJK Nord bietet analoge Abwechslung für jedes (!) Alter – vom Kampfsport über Basketball, von Boccia bis Tennis, von Tischtennis zu Gymnastik und Yoga. Also: anfangen mit leichtem Bewegungstraining und sich dann durch unser Angebot durchtesten. Und wo es sich am besten anfühlt, kann man regelmäßig mitmachen – Zusatzbeiträge bzw. -gebühren zum Mitgliedsbeitrag erheben wir nur bei Basketball und in unserem Yoga-Angebot. Bis auf Sonntag haben wir Kurse an jedem Tag der Woche. Im Flyer finden Sie unser Kursangebot und unsere Mitgliedsbeiträge. Schnuppern ist immer möglich: kurz bei der Übungsleitung vor Beginn melden und mitmachen. Also los, auf geht's in die Firnhaberau!

Jahresmitgliedsbeiträge und Preise:

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

Günter Spindler
1. Vorstand

Herbert Centmeier
3. Vorstand

Gerhard Karg
Kassenwart

Begegnung braucht Bewegung

Basketball
Boccia
Hobbyfußball / Badminton
Gymnastik
Kampfsport - MMA
Tennis
Tischtennis

www.djknord.net

	BASKETBALL 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-	Ulrich Häfele ☎ 0821/ 70 73 70 Mi+Fr 18:30 - 20:00 Fr 14:30 - 15:30 Fr 15:30 - 17:00 Mi 20:00 - 21:30	Turnhalle der GS/MS Firnh. (Hubertusplatz 5)* Team-Training Bambini (U10) Mini (U12, U14) und Jugend (U16) „Crunchtime“ (freies Spiel, pay-per-use 10€/Korb oder 2€/Person) www.facebook.com/groups/www.djknord.net/
	BOCCIA 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 Lebens Einstellung denn	Francesco Del Libano ☎ 0176 45 50 46 88 Mai - Oktober Mo 17:00 - 20:00	DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33) Fortgeschrittene, Anfänger und Interessierte
	HOBBYFUSSBALL / BADMINTON 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 Mittel-	Roland Beckel ✉ roland@djknord.net Mai - September Mi 18:30 - 21:00 Oktober - April Mi 20:00 - 21:30	DJK-Sportanlage / Turnhalle der GS/MS Firnh. Hobby-Fußballer (DJK-Sportanlage) Hobby-Fußballer (Turnhalle der GS/MS Firnh.)
	GYMNASTIK 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	Uschi Löster ✉ uschi@djknord.net Di 19:00 - 20:00 Di 20:00 - 21:00 Mi 18:30 - 19:30 Fr 09:30 - 10:30 individuelle Termine	DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)** Body Workout (Uschi)*** Rücken fit (Uschi)*** Bodyforming (Julia)*** „Mach' mit! Bleib' fit!“*** (Uschi) Yoga-Kurse (10er-Blöcke)
	KAMPFSPORT 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-	Chris Picardi ☎ 0176 70 57 89 65 ✉ chris@djknord.net @ @virtus_mma Di+Mi 16:30 - 17:30 Di 17:30 - 18:45 Do 18:30 - 20:00 Sa 10:30 - 12:00 Mi 19:30 - 21:00 Sa 09:00 - 10:30 Sa 10:30 - 12:00	DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)** Karate Kids (Wiktorija, Elena) Muay Thai ab 14 Jahren (Basic) Muay Thai ab 14 Jahren (Basic) Muay Thai (freies Training) Ringen MMA Grappling
	TENNIS 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.	Karlheinz Siersetzki ☎ 0821/ 74 28 98 Freier Spielbetrieb	DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33) vom Frühjahr bis Sommerende
	TISCHTENNIS Seit fast 50 Jahren wird bei der DJK Nord erfolgreich Tischtennis gespielt. In der aktuellen Saison kämpfen unsere beiden Herrenmannschaften in der Bezirksliga Süd und in der Bezirksklasse B um Punkte. Auch im Seniorenbereich sind wir sehr aktiv und bieten gesonderte Trainingszeiten an. Vor allem im Jugend-	Julian Kienberger ✉ julian@djknord.net Mo 17:30 - 19:30 Mo+Fr 19:30 - 22:00	DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2) Senioren Erwachsene

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