



Basketball
Boccia
Faustball
Gymnastik
Karate – C.M.A
Tennis
Tischtennis

Augsburg-Nord e.V. in der Firnhaberau

Martin-Gomm-Weg 2
86169 Augsburg
Homepage: www.DJKNord.net
E-Mail: vorstand@djknord.net

Nordlerkurier

Ab 2. März 2023: neues Angebot in der DJK Nord: Yoga

Liebe Mitglieder!

Wir freuen uns, Euch ein neues Angebot unterbreiten zu können: Yoga! Schon mehrfach wurden wir darauf angesprochen und so freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit Heike Frank. Sie ist ausgebildete Yoga-Lehrerin aus der „Nachbarschaft“, Inhaberin der Naturheilpraxis für Ayurveda und Osteopathie und Dipl. Sozialpädagogin (FH).

Das Kursprofil ist altersunabhängig. Es umfasst stärkende Übungen für die Muskulatur und Lösung von Verspannungen.

Tiefgehende Atemübungen, die positiv auf die Lungenkapazität wirken und dadurch mehr Vitalität und Ausgeglichenheit im Alltag verleihen.

Schließlich können Tiefenentspannungen eine Regeneration von Körper, Geist und Seele ermöglichen.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Körperliche Einschränkungen, z.B. Kniebeschwerden, werden soweit irgend möglich bei den Übungen berücksichtigt. Im besten Fall kann sogar eine Linderung von Beschwerden erreicht werden.

Neu ist nicht nur Yoga als Angebot der DJK Nord, sondern auch die Form, in der wir Yoga anbieten. Anders als unser bisheriges Angebot werden wir Yoga in Kursblöcken mit jeweils 10 Einheiten durchführen. Zudem werden wir es – wie in anderen Vereinen üblich - auch Nicht-Mitgliedern ermöglichen, an den Kursen teilzunehmen. Bei Mitgliedern der DJK Nord wird eine reduzierte Kursgebühr erhoben:

Mitglieder zahlen 40€ für einen Kursblock, von Nichtmitgliedern erheben wir 80€ Gebühr.

Wenn Ihr also jemand kennt, der Euch begleiten möchte und kein Mitglied ist, kann sie/er gerne dabei sein.

Unser erster Kursblock startet am Donnerstag, den 02. März 2023 um 17:00 Uhr im Gymnastikraum in unserer Sporttage im BGZ. Jede Kursstunde dauert 1,25 Stunden, endet also um 18:15 Uhr. In den Osterferien pausiert der Kurs, so dass die letzte Stunde des Blocks am 25. Mai 2023 stattfinden wird.

Für die Teilnahme ist eine schriftliche Anmeldung unbedingt erforderlich, da damit auch die Zahlung der Gebühr fällig wird. Hilfreich ist, wenn Ihr uns Eure Mitgliedsnummer angebt. Das vermeidet Unstimmigkeiten.

Die Anmeldung kann formlos per Mail an vorstand@djknord.net - bitte mit Betreff „YOGA-Anmeldung“ - oder natürlich per Post erfolgen.

Bei der Anmeldung per Mail gilt bei Mitgliedern (!) die Mailadresse als Unterschrift. Für Mitglieder ist auch kein Lastschriftmandat notwendig, da dies bereits mit dem Aufnahmeantrag erteilt wurde, bitte gebt uns aber einen Hinweis in der Mail, ob Ihr überweist oder wir einziehen sollen.

Für den Postweg bzw. Nicht-Mitglieder findet Ihr am Ende des Nordlerkuriers das Anmeldeformular und das Formular für eine SEPA-Lastschriftermächtigung. Im Anschluss daran ist auch unsere Bankverbindung aufgeführt.

Hier nochmal im Überblick:

• Starttermin:	Donnerstag, 02. März 2023, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
• Laufzeit:	10 Termine (bis einschließlich 25.05.2023 – ohne Osterferien)
• Ort:	DJK-Nord-Sporttage im Begegnungszentrum St. Franziskus, Eingang <u>immer</u> über die Tiefgarage (keine Parkmöglichkeit in der TG!)
• Kursgebühr:	DJK-Nord-Mitglieder: 40€ Nicht-DJK Nord-Mitglieder: 80€
Anmeldung bis Sonntag, den 26. Februar erbeten	

Anmeldung Yoga-Kurs DJK Augsburg-Nord e.V.

Kurszeitraum: _____ - _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Adresse: _____

- Ich bin Mitglied. Meine Mitgliedsnummer (opt.): _____
- Ich bin kein Mitglied
- Ich überweise die Kursgebühr auf das DJK Konto (siehe unten)
- Bitte zieht die Kursgebühr per SEPA-Lastschrift ein (siehe Rückseite)

_____, den _____
Ort, Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat (für Mitglieder nicht notwendig!)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE32ZZZ00000443944

Mandatsreferenz W I R D S E P A R A T M I T G E T E I L T

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) die DJK Augsburg-Nord e.V., Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von der DJK Augsburg-Nord e.V. auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber/in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Name Kreditinstitut

IBAN

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | --

BIC _____

Datum, Ort und Unterschrift Konto-Inhaber/in

DJK-Nord-Bankverbindung: IBAN DE48 7202 0070 6770 2928 30 Hypo Vereinsbank Augsburg