



Augsburg-Nord e.V. in der Firnhaberau

Martin-Gomm-Weg 2

86169 Augsburg

Homepage: www.DJKNord.net

E-Mail: vorstand@djknord.net

Basketball
Boccia
Faustball/Hobbyfußball
Gymnastik
Kampfsport – M.M.A
Tennis
Tischtennis

Sommer - Nordler

Liebe Mitglieder!

Seid Ihr noch zu Hause oder schon in den Urlaub gefahren? Schon wieder zurück und im Alltag angelangt oder habt Ihr Euren Sommerurlaub noch vor Euch? Wie auch immer: hier gibt's etwas Sommerlektüre mit kleinen Rückblicken auf die Zeit seit Ostern und Ausblicken auf die kommenden Monate – und auch die „Gegenwart“ soll nicht zu kurz kommen.

Am Beginn soll diesmal die „**Scheine-für-Vereine**“-Aktion von REWE stehen. Vielen Dank für Eure Scheine auch dieses Jahr: 1447 Scheine sind für uns zusammengekommen! Als Prämie haben wir heuer den „Mobilen Sonnenschutz“ ausgesucht. Bei Veranstaltungen auf unserem Freigelände am Vereinsheim wird uns das sicher gute Dienste leisten, sei es bei Abteilungsfesten oder bei Boccia-Wettkämpfen.

Anfang Mai haben wir in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationen-Treff (MGT) Firnhaberau den MGT-Stammtisch von der Schillstraße in unser Vereinsheim Im Feierabend „verlegt“. Nach einer kurzen Stärkung mit Butterbrezen und Getränken ging es dann zu den Bocciabahnen und einem Intensiv-Lehrgang mit Francesco Del Libano, unserem Abteilungsleiter **Boccia**. Als ehemaliger Trainer der deutschen Boccia-Nationalmannschaft war er in seinem Element und das gute Dutzend „Lehrlinge“ war mit vollem Eifer dabei. Die Aktion kam so gut an, dass Gitti Kurz, die Leiterin des MGT Firnhaberau,

kurzerhand einen Folgetermin auf den offiziellen Terminkalender des MGT gesetzt hat: das Event findet also am **Mittwoch, den 17.09.2025 ab 14:00 Uhr** auf unseren Bahnen statt. Francesco wird wieder dabei sein und für **Kaffee und Kuchen** ist auch gesorgt. Die Veranstaltung ist für jedermann und jederfrau offen, einfach vorbeikommen und Interessierte mitbringen. Eine kurze Nachricht vorab an uns würde uns die Organisation erleichtern – nicht, dass der Kuchen ausgeht! Bleiben wir kurz bei Boccia: leider hat es nur Francesco geschafft, die für die Qualifikation zur 1. Bundesliga notwendigen Punkte zu erzielen. Michele Tesoro ist nun wieder in der 2. Bundesliga aktiv – zusammen mit seiner Frau Margherita. Alle drei sind in ihren Ligen zur Zeit im Mittelfeld platziert, bei den Turnieren im ausgehenden Sommer gibt es aber noch Chancen, die Rangliste emporzuklettern. Der **6. Spieltag der 1. Bundesliga** findet auf unseren Bahnen am **Sonntag, den 21.09.2025** statt. Der Beginn ist ca. 09:00 Uhr – Bedingung: trockenes Wetter. Wer also am 17.09. am MGT-Boccia teilnimmt, darf auf bestens präparierten Bahnen sein Gefühl und seine Zielgenauigkeit beim Boccia ausprobieren.

In der Gymnastikabteilung bietet Uschi dieses Jahr die ganze Ferienzeit hindurch am Dienstag um 19 Uhr und um 20 Uhr ihre beiden Profile „Body Workout“ und „Rückenfit“ an – und am Freitagvormittag gibt's durchgehend „Mach mit – bleib fit!“. Wer also auch in den Ferien in Bewegung bleiben will, ist herzlich willkommen. Body-Forming am Mittwoch und Yoga pausieren in den Ferien, aber gleich mit dem neuen Schuljahr starten auch die **neuen Yoga-Kurse: am Mittwoch, den 17.09.2025 um 09:30 Uhr („Einfach Yoga!“) bzw. am Donnerstag, den 18.09.2025 um 17:15 Uhr („Yoga“)**. Die Konditionen bleiben unverändert: 10 Einheiten kosten 80€ für Nichtmitglieder und 40€ für Mitglieder. Termininfos und Anmeldeunterlagen findet Ihr am Schluss des Sommernordlers.

Die vielen neuen Mitglieder in der **Tennisabteilung** sorgen für einen merklichen Anstieg der Belegungen unserer Tennisplätze. Da macht es Freude an den Plätzen vorbeizukommen, wenn darauf mehr los ist. Es sind aber noch genügend freie Zeiten vorhanden! Bis mindestens Ende Oktober werden die Plätze bespielbar sein, bei guten Wetteraussichten auch bis in den November hinein.

Im **Kampfsport** reiht sich Wettbewerb an Wettbewerb mit unseren Mitgliedern als Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Beim Grappling-Turnier „Underdogs“ am 7. Juni in Leutkirch konnte Samir bei den Junioren die Silbermedaille erringen, Luna und Remzi errangen in ihren Gewichtsklassen sogar Gold. **Grappling** ist ab sofort auch wieder in unserem Trainingsangebot enthalten: am Samstag ab 09:30 Uhr. Abteilungsleiter Chris organisierte das Interclub-V-

Turnier **Rising Muay Thai** in Göggingen am 21.06. mit. Da ging es nicht um Platzierungen sondern darum, Erfahrung im Ring zu sammeln – und natürlich auch im Siegen! Stimmungsvolle Fotos gibt's dazu auf

https://www.instagram.com/virtus_mma/ oder auf www.Sport-in-Augsburg.de. Schließlich fand im Juli der **Munich Cup** in Sendling statt.

Während Luis seinen Kampf leider verlor, gewann Jaden in der 3. Runde mit KO. Trainings-Sommerpause im Kampfsport der Erwachsenen: ist nicht, die Karate-Kids sind aber in den Ferien.

Im **Basketball** steht die nächste Saison an. Während der Ferien ist bisher kein Training möglich, da unsere Turnhalle der Mittelschule Firnhaberau geschlossen ist. Womöglich wird sich das ab dem nächsten Schuljahr ändern. Das Schulamt hat zumindest eine Umfrage zum Bedarf gestartet. Neu im Basketball: wir öffnen auch hier unser Angebot für Nicht-Mitglieder. So werden wir jeweils am Mittwoch ab 20:00 Uhr für 90 Minuten „**Crunch**“ anbieten. Man kann entweder als Einzelperson für 2€ die Stunde in die Halle oder als Gruppe für 10€ einen Korb mieten. Das können dann z.B. 5 oder 6 Leute sein, die auf einen Korb spielen. Alles natürlich begleitet durch mindestens einen unserer Basketballer, so dass auch eine fachliche Begleitung bereitsteht – wenn gewünscht.

Die **Faustball-/Hobbyfußball-/Badminton**-Abteilung wird zukünftig auch während die Sommerzeit die Turnhalle nutzen. Wie in Herbst und Winter besteht dann mittwochs ab 20:00 Uhr die Möglichkeit, die (Feder)Bälle zu treiben. Da die Turnhalle eine Doppeltturnhalle ist, kommt man sich mit den Basketball-Crunchern nicht in die Quere.

Auch **Tischtennis** läuft während der Ferienzeit in eher ruhigen Bahnen, doch auch hier steht die nächste Saison kurz vor dem Beginn. Nach wie vor treten wir auch im 4x4-System mit 2 Herrenmannschaften an.

Zum Schluss noch ein kurzer Terminüberblick bis Ende September:

Mittwoch, 17.09.	09:30 Uhr	Kursstart „Einfach Yoga!“
Mittwoch, 17.09.	14:00 Uhr	MGT-Event Boccia m. Kaffee und Kuchen
Donnerstag, 18.09	17:00 Uhr	Kursstart „Yoga“
Sonntag, 21.09.	09:00 Uhr	Boccia 1. Bundesliga (bei trockenem Wetter)
Sonntag, 28.09.	10:00 Uhr	Messe auf dem Müllberg

Wir wünschen Euch noch eine schöne Sommer- und Ferienzeit!
Günter Spindler – Herbert Centmeier – Gerhard Karg
Vorstand DJK Augsburg-Nord e.V.

Ohne große Vorrede: wie oben angeführt, hier die Kurzbeschreibung und Anmeldeinformationen für unsere Yoga-Kurse im Herbst 2025 und – wie immer - für bisher Unentschlossene und die, die bisher noch keine Infos dazu erhalten haben, einige Worte zu den Inhalten der Kurse:

„Einfach Yoga!“ richtet sich vor allem an die, die bisher noch keine oder nur wenig Berührungspunkte mit Yoga hatten, aber einen einfachen „niedrigschwelligen“ Zugang ausprobieren wollen. Auch Interessierten mit leichten bis mittleren Einschränkungen in der Beweglichkeit, soll es den Spaß an Yoga vermitteln und die Einschränkungen womöglich reduzieren.

„Yoga“ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger gedacht. Auch die, die schon in anderen Gymnastik-Kursen (Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik,...) aktiv waren, finden dort womöglich ein neues oder zusätzliches Betätigungsfeld.

Beide Kurse werden in der Sportetage im Begegnungszentrum St. Franziskus, Martin-Gomm-Weg 2, durchgeführt. Wer Schnuppern will, wendet sich bitte vor Kursbeginn an Heike Frank. Schnuppern ist in beiden Kursen möglich.

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@dijknord.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 auf den Folgeseiten das Anmeldeformular und das Formular für eine SEPA-Lastschrifttermächtigung sowie unsere Bankverbindung.

Noch ein Hinweis: wer an einem Termin in seinem gebuchten Kurs verhindert ist, kann alternativ im anderen Kurs diesen Termin „nachholen“.

Die Yoga-Kurse im Überblick (05./6.11. liegen in den Allerheiligenferien):

Starttermin „Einfach Yoga!“	Mittwoch, 17.09.2025, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Starttermin Yoga:	Donnerstag, 18.09.2025, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga“: Mittwoch 17.09. – 29.10. / 12.11. – 26.11. • Yoga (Fortgeschrittene): Donnerstag 18.09. – 30.10. / 13.11. – 27.11.
Laufzeit:	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga!“: 10 Termine • Yoga (Fortgeschrittene): 10 Termine
Leitung:	Heike Frank, Inhaberin der Naturheilpraxis für Ayurveda und Osteopathie und Dipl. Soz.päd. (FH)
Ort:	DJK-Nord-Sporttage im Begegnungszentrum St. Franziskus, Eingang <u>immer</u> über die Tiefgarage (keine Parkmöglichkeit in der TG!)
Kursgebühr:	<ul style="list-style-type: none"> • DJK-Nord-Mitglieder: 40€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 80€
Kursgebühr „Einfach Yoga!“	<ul style="list-style-type: none"> • DJK-Nord-Mitglieder: 40€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 80€
Kursprofil:	<ul style="list-style-type: none"> • altersunabhängig • stärkende Übungen für Muskulatur und Lösung von Verspannungen • Tiefgehende Atemübungen, die positiv auf die Lungkapazität wirken, dadurch mehr Vitalität und Ausgeglichenheit im Alltag • Tiefenentspannungen ermöglichen Regeneration von Körper, Geist und Seele • körperliche Einschränkungen, z.B. Kniebeschwerden, werden soweit irgend möglich bei den Übungen berücksichtigt. Im besten Fall kann sogar eine Linderung von Beschwerden erreicht werden.
Kursprofil „Einfach Yoga!“	wie oben, nur 60 Minuten, leichtere Übungen
Anmeldung bis Dienstag, den 16.09. erbeten	

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

Yoga-Kurs (Fortgeschrittene)

Einfach Yoga!

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