



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

**Augsburg-Nord e.V. in der Firnhaberau**

Martin-Gomm-Weg 2  
86169 Augsburg  
Homepage: [www.DJKNord.net](http://www.DJKNord.net)  
E-Mail: [vorstand@djknord.net](mailto:vorstand@djknord.net)

# Nordlerkurier

## Yoga bei der DJK Nord: Und zum Dritten: Start am 05.10.!

Liebe Mitglieder und Yoga-Interessierte!

Wir freuen uns, dass wir auch in die dritte Runde Yoga mit Heike Frank gehen können. Keine Angst: auch wer neu anfangen will, ist herzlich willkommen und gut im Kurs aufgehoben! Keiner und keine wird überfordert, sondern je nach individuellem „Vermögen“ gefördert und an den Stand der „Alten Hasen“ herangeführt. So war es bisher – so wird es bleiben.

Zeit und Ort wie gehabt:

**Donnerstags, von 17:00 Uhr – 18:15 Uhr**

**Sporttage im Begegnungszentrum St. Franziskus, Martin-Gomm-Weg 2**

Die Kursgebühren für die 10 Übungseinheiten á 75 Minuten bleiben stabil: 40€ für Mitglieder der DJK Nord, 80€ für Nicht-Mitglieder.

**Bitte beachten:** am Donnerstag, den **02.11.2023** (Allerheiligenferien) und am Donnerstag, den **14.12.2023**, findet die Stunde **nicht** statt!

Auf der folgenden Seite findet Ihr wieder einen Überblick zum Kurs. 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](mailto: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 sowie unsere Bankverbindung.

Hier nochmal im Überblick:

Starttermin:	Donnerstag, 05. Oktober 2023, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine <b>vor</b> Allerheiligenferien	05.10.2023 – 26.10.2023
Termine <b>nach</b> Allerheiligenferien	09.11.2023 – 07.12.2023 21.12.2023 (kein Kurs am 14.12.!)
Laufzeit:	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 ( <b>keine</b> Parkmöglichkeit in der TG!)
Kursgebühr:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DJK-Nord-Mitglieder: 40€</li> <li>• Nicht-DJK Nord-Mitglieder: 80€</li> </ul>
Kursprofil:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• altersunabhängig</li> <li>• stärkende Übungen für Muskulatur und Lösung von Verspannungen</li> <li>• Tiefgehende Atemübungen, die positiv auf die Lungenkapazität wirken, dadurch mehr Vitalität und Ausgeglichenheit im Alltag</li> <li>• Tiefenentspannungen ermöglichen Regeneration von Körper, Geist und Seele</li> <li>• keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich</li> <li>• körperliche Einschränkungen, z.B. Kniebeschwerden, werden soweit irgend möglich bei den Übungen berücksichtigt. Im besten Fall kann sogar eine Linderung von Beschwerden erreicht werden.</li> </ul>
<b>Anmeldung bis Dienstag, den 03. Oktober erbeten</b>	

## 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