



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
E-Mail: vorstand@djknord.net

Nordlerkurier

Yoga – Start in den Frühling!

Liebe Mitglieder und Yoga-Interessierte!

Manche werden sich vielleicht wundern, dass es nun doch schon so bald mit unserem Yoga-Angebot weitergeht. Es gab einige „unvorhersehbare“ Verschiebungen auf die wir umgehend reagiert haben und nun doch fast unmittelbar an unsere beiden ersten Kurse in 2024 anschließen können.

Die neue Reihe „**Einfach Yoga!**“ wurde sehr gut angenommen und deshalb auch verlängert. Jede der jetzt 10 Kurseinheiten dauert nun ebenfalls 75 Minuten. Auf vielseitigen Wunsch starten sie 09:30 Uhr. Erster Kurstag ist der **10. April** 2024.

Nach wie vor richtet sich „Einfach Yoga!“ vor allem an die, die bisher noch keine oder nur wenig Berührungspunkte mit Yoga hatten, aber einen einfachen „niedrigschwelligen“ Zugang ausprobieren wollen. „Einfach Yoga!“ verzichtet weitgehend auf Bodenübungen und ist deshalb auch geeignet, Interessierten mit leichten bis mittleren Einschränkungen in der Beweglichkeit, den Spaß an Yoga zu vermitteln und die Einschränkungen womöglich zu reduzieren.

Für Fortgeschrittene geht's am Donnerstagnachmittag zur gewohnten Zeit weiter. Erster Kurstag ist der **11. April** 2024, Beginn um **17:00 Uhr**.

Beide Kurse werden in der **Sportetage im Begegnungszentrum St. Franziskus, Martin-Gomm-Weg 2** durchgeführt.

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 Nordler-kuriers das Anmeldeformular und das Formular für eine SEPA-Lastschriftermächtigung sowie unsere Bankverbindung.

Hier unsere Yoga-Kurse im Überblick:

Starttermin „Einfach Yoga!“	Mittwoch, 10. April 2024, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Starttermin (Fortsetzung):	Donnerstag, 11. April 2024, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga“: 10.04. - 17.04. / 08.05. - 15.05. / 05.06. - 10.07.2024 • Yoga (Fortsetzung): 11.04. – 18.04. / 02.05. / 16.05. / 06.06. - 11.07.2024
Laufzeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga (Fortgeschrittene): 10 Termine • „Einfach Yoga!“, 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 Lungenkapazität 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, aber ohne bzw. mit wenig Bodenanteil
Anmeldung bis Dienstag, den 06. April 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