



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 im Winter

Liebe Mitglieder und Yoga-Interessierte!

Im Sommer hatten wir noch eine Yoga-Pause bis zum Herbst eingelegt. Jetzt geht's aber nahtlos ins Winter-Yoga über! Am Mittwoch, den 04.12.2024 eröffnet „Einfach Yoga!“ die neue Kursreihe, am Donnerstag, den 05.12.2024 folgt unmittelbar unser „Yoga für Fortgeschrittene“. Selbe Uhrzeit, selber Ort – natürlich mit derselben Yoga-Lehrerin, Heike Frank!

Die bisher schon an einer der beiden Kursreihen teilgenommen haben bzw. teilnehmen, können die folgenden Zeilen überlesen. Für die bisher Unentschlossenen und die, die bisher noch keine Infos dazu erhalten haben, hier 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 bisher 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@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-Lastschrifttermächtigung sowie unsere Bankverbindung.

Hier unsere Yoga-Kurse im Überblick:

Starttermin „Einfach Yoga!“	Mittwoch, 04. Dezember 2024, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Starttermin Yoga:	Donnerstag, 05. Dezember 2024, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga“: 04.12. – 18.12.2024 / 08.01.2025 – 19.02.2025 • Yoga (Fortgeschrittene): 05.12. – 19.12. / 09.01.2025 – 20.02.2025
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 Lungenskapazität 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 03. Dezember 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