



Basketball
Boccia
Hobbyfußball/Badminton
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

Winter – Yoga und Stadionsingen

Liebe Mitglieder, Yoga-Interessierte und Sangesfreunde!

Diesen Nordlerkurier beginne ich mit einem „fachfremden“ Hinweis auf ein kostenloses Vergnügen in wirklich großer Runde:

Das Stadionsingen startet in die 2. Auflage! Nach dem großen Anklang letztes Jahr bei der TSG Augsburg-Lechhausen findet das diesjährige Event im Rosenaustadion statt – wieder vom DJK Diözesanverband in Zusammenarbeit mit der Stadt Augsburg veranstaltet! Am Sonntag, den 21.12. um 18:00 Uhr geht's los, Einlass ist ab 16:30 Uhr. (Vor)Weihnachtslieder mit vielen Gleichgesinnten ins Stadionrund zu schmettern – das lüftet die Lungen und Es wäre natürlich toll, wenn sich eine stimmgewaltige DJK-Nord-Fraktion dort zusammenfände!

Unser Yoga-Angebot über den Winter findet in etwas kleinerem Kreis im warmen - BGZ statt. Beide Kurse gehen diesmal nur über jeweils 7 Termine, je 3 vor Weihnachten und 4 nach den Weihnachtsferien. Danach wird sich eine aktuell noch nicht zu benennende Pause anschließen. Wir hoffen natürlich mit Heike, dass diese Pause nicht lange währt. Sobald wir Infos dazu haben, werden wir Euch über den Start von „mit Yoga in den Frühling“ informieren!

Wie letztes Jahr bieten wir wieder die Option an, die Kurstage in der Vorweihnachtszeit „auszulassen“ – mit entsprechender Reduzierung der Kursgebühren natürlich. Die Details zu den Terminen und den Gebühren findet Ihr unten in der Tabelle.

Also bis bald beim Yoga und beim Stadionsingen!

Wir wünschen Euch eine schöne Adventszeit!

Günter Spindler im Namen des gesamten Vorstands

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-Lastschriftmächtigung sowie unsere Bankverbindung.

Hier unsere Yoga-Kurse im Überblick:

Starttermin „Einfach Yoga!“	Mittwoch, 03. Dezember 2025, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Starttermin Yoga:	Donnerstag, 04. Dezember 2025, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine	• „Einfach Yoga“: Mittwoch 03. / 10. / 17.12.2025, 07. - 28.01.2026 • Yoga (Fortgeschrittene): Donnerstag 04. / 11. / 18.12.2025, 08. – 29.01.2026
Laufzeit:	• „Einfach Yoga!“: 7 Termine • Yoga (Fortgeschrittene): 7 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:	• DJK-Nord-Mitglieder: 28€ bzw. 16€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 56€ bzw. 32€
Kursgebühr „Einfach Yoga!“	• DJK-Nord-Mitglieder: 28€ bzw. 16€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 56€ bzw. 32€
Kursprofil:	• 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 02. 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

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

Für bisher Unentschlossene 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.

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