Photo by rawpixel on Unsplash

DJK Nord hilft gegen den Bewegungsmangel – ohne Nebenwirkungen!

„Mehrheit der Deutschen bewegt sich zu wenig", „10 Stunden Sitzen am Tag" und „der Bewegungsmangel bleibt ein großes Problem!" – so konnte man es im August 2025 in den Medien verfolgen.
Gute Nachricht: das muss so nicht sein! Und das muss auch nicht so bleiben! Unser Angebot in der DJK Nord bietet analoge Abwechslung für jedes (!) Alter – vom Kampfsport über Basketball, von Boccia bis Tennis, von Tischtennis zu Gymnastik und Yoga. Also: anfangen mit leichtem Bewegungstraining und sich dann durch unser Angebot durchtesten. Und wo es sich am besten anfühlt, kann man regelmäßig mitmachen – Zusatzbeiträge bzw. -gebühren zum Mitgliedsbeitrag erheben wir nur bei Basketball und in unserem Yoga-Angebot. Bis auf Sonntag haben wir Kurse an jedem Tag der Woche. Im Flyer finden Sie unser Kursangebot und unsere Mitgliedsbeiträge. Schnuppern ist immer möglich: kurz bei der Übungsleitung vor Beginn melden und mitmachen. Also los, auf geht's in die Firnhaberau!

Günter Spindler 1. Vorstand
Herbert Centmeier 3. Vorstand
Gerhard Karg Kassenwart

Jahresmitgliedsbeiträge und Preise:

Kinder (bis 6 Jahre)	25 €
Schüler/innen (7 bis 14 Jahre)	58 €
Jugendliche (15 bis 17 Jahre)	72 €
Erwachsene (18 bis 59 Jahre)	115 €
Erwachsene (60 bis 74 Jahre)	86 €
Erwachsene (ab 75 Jahre)	62 €
Familien	175 €
Erwachsene (ab 18 Jahre) in Schule/Ausbildung, Studierende, Arbeitssuchende, FSJ, BFD, Schwerbehinderte	80 €
Zusatzbeitrag Basketball (bis 18 Jahre)	20 €
Zusatzbeitrag Basketball (ab 18 Jahre)	35 €
Zusatzgebühr Yoga (für Mitglieder reduziert)	pro 10er-Block
Gastspieler/in Tennis	7 € je Stunde

DJK Augsburg-Nord e.V.
Martin-Gomm-Weg 2, 86169 Augsburg

V.i.S.d.P.: Günter Spindler, Siedlerweg 87, 86169 Augsburg
vorstand@djknord.net

DJK Augsburg-Nord e.V.
in der Firnhaberau

Ausgabe 10-2025

Begegnung braucht Bewegung

Basketball
Boccia
Hobbyfußball/Badminton
Gymnastik
Kampfsport - MMA
Tennis
Tischtennis

www.djknord.net

BASKETBALL

Ulrich Häfele — 0821/ 70 73 70 — Turnhalle der GS/MS Firnh. (Hubertusplatz 5)*

Seit dem Bau der Schulturnhalle Firnhaberau 1990 bildet unsere Basketballabteilung eine feste Größe im Osten Augsburgs. Eine Herren- und zwei bis drei Jugendmannschaften kämpfen jährlich auf Bezirksebene um Körbe und Punkte. Über ein Dutzend Meister- und Vizemeistertitel wurden von den verschiedenen Teams bereits errungen. Unter der Anleitung unserer lizenzierten Trainer schafften talentierte »DJK-Baller« auch schon den Sprung in die Bundesliga. Unsere Mannschaften freuen sich über jede Verstärkung.

Mi+Fr	18:30 - 20:00	Team-Training
Fr	14:30 - 15:30	Bambini (U10)
Fr	15:30 - 17:00	Mini (U12, U14) und Jugend (U16)
Mi	20:00 - 21:30	„Crunchtime“ (freies Spiel, pay-per-use 10€/Korb oder 2€/Person)

www.facebook.com/groups/www.djknord.net/

BOCCIA

Francesco Del Libano — 0176 45 50 46 88 — DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)

Unsere Boccia-Spielerinnen und -Spieler sind in der 1. und 2. Boccia-Bundesliga sowie der Boccia-Oberliga vertreten und halten die Farben der DJK Nord hoch. Auf unseren professionellen Bahnen finden immer wieder Wettkämpfe auch der 1. Bundesliga statt. Wir verstehen Boccia mehr als Lebenseinstellung denn als Hobby und die beste Gelegenheit dieser Lebenseinstellung zu folgen, bietet sich bei unserer „Montagsgruppe“ an jedem Montagnachmittag vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein.

Mai - Oktober		
Mo	17:00 - 20:00	Fortgeschrittene, Anfänger und Interessierte

HOBBYFUSSBALL / BADMINTON

Roland Beckel — roland@djknord.net — DJK-Sportanlage / Turnhalle der GS/MS Firnh.

Faustball als aktive Sportart ist bei der DJK Nord leider Geschichte. Das bedeutet aber nicht, dass in der Abteilung nichts los wäre! Der Ball wird nicht mehr mit den Fäusten sondern mit den Füßen getrieben - und wenn es mal ein Badminton-Ball sein sollte, auch mit dem Schläger: ein Ball steht immer im Mittelpunkt. Je mehr Mitspieler kommen, desto größer wird der Ball. Im Frühjahr und Sommer sind die Hobby-Fußballer auf unserem Freigelände in den Lechauen anzutreffen, in Herbst und Winter in der Turnhalle der Mittelschule Firnhaberau.

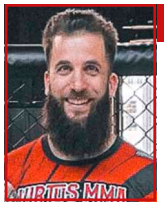
Mai - September		
Mi	18:30 - 21:00	Hobby-Fußballer (DJK-Sportanlage)
Oktober - April		
Mi	20:00 - 21:30	Hobby-Fußballer (Turnhalle der GS/MS Firnh.)

GYMNASTIK

Uschi Rüster — uschi@djknord.net — DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)**

Setzen Sie Ihre Schwerpunkte in unserem Gymnastik-Angebot: Wollen Sie gezielt Ihren Rücken stärken, sind Sie bei „Rücken fit!“ richtig aufgehoben. Koordination, Dehnung und Verbesserung der Beweglichkeit zählen zu den Schwerpunkten. Mehr Ganzkörpertraining finden Sie in Body-Workout und Body-Forming. Beim Body-Workout werden „klassisch“ Bauch-Beine-Po – aber nicht nur! – trainiert. Im Body-Forming stehen Verbesserung Ihrer Kondition und der Aufbau der Muskulatur im Mittelpunkt. In unseren Yoga-Kursen verfolgen wir den ganzheitlichen Ansatz von Entspannung und Beweglichkeit.

Di	19:00 - 20:00	Body Workout (Uschi)***
Di	20:00 - 21:00	Rücken fit (Uschi)***
Mi	18:30 - 19:30	Bodyforming (Julia)***
Fr	09:30 - 10:30	„Mach‘ mit! Bleib‘ fit!“*** (Uschi)
individuelle Termine		Yoga-Kurse (10er-Blöcke)



KAMPFSPORT

Chris Picardi — 0176 70 57 89 65 — chris@djknord.net — @virtus_mma — DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)**

Das Kampfsportangebot reicht bei uns von den Karate-Kids über Muay-Thai und Ringen bis MMA und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Karate-Kids lernen bei Wiktoria Unilowski auf spielerische Weise die technischen Fertigkeiten, Disziplin, Respekt und Teamarbeit. Jugendliche und Erwachsene werden beim Muay-Thai, Ringen und MMA von erfahrenen Trainern und Wettkämpfern betreut. Die hohe Qualität unserer Ausbildung bestätigen mehrere nationale und internationale Titel, die unsere Sportlerinnen und Sportler bereits erringen konnten. Unabhängig vom Alter legen wir besonderen Wert auf die individuelle Weiterentwicklung in einem sicheren und motivierenden Umfeld.

Di+Mi	16:30 - 17:30	Karate Kids (Wiktoria, Elena)
Di	17:30 - 18:45	Muay Thai ab 14 Jahren (Basic)
Do	18:30 - 20:00	Muay Thai ab 14 Jahren (Basic)
Sa	10:30 - 12:00	Muay Thai (freies Training)
Mi	19:30 - 21:00	Ringen
Sa	09:00 - 10:30	MMA
Sa	10:30 - 12:00	Grappling

TENNIS

Karlheinz Siersetzki — 0821/ 74 28 98 — DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)

Tennis für alle DJK Nord Mitglieder ohne Zusatzbeitrag!!! In ganz Augsburg gibt es keine günstigere Möglichkeit Freizeittennis ohne Wettbewerbsdruck zu spielen. Eine Schnupperstunde für Neumitglieder ist jederzeit und kurzfristig nach telefonischer Anmeldung beim Abteilungsleiter möglich.

Spielzeit in einer naturbelassenen Umgebung ist von Mai bis Oktober. Gastspieler sind mit einem DJK Mitglied gerne willkommen.

Auf geht’s, scheut euch nicht anzurufen.

Freier Spielbetrieb		vom Frühjahr bis Sommerende

TISCHTENNIS

Julian Kienberger — julian@djknord.net — DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)

Seit fast 50 Jahren wird bei der DJK Nord erfolgreich Tischtennis gespielt. In der aktuellen Saison kämpfen unsere beiden Herrenmannschaften in der Bezirksliga Süd und in der Bezirksklasse B um Punkte. Auch im Seniorenbereich sind wir sehr aktiv und bieten gesonderte Trainingszeiten an. Vor allem im Jugendbereich sind wir auf der Suche nach neuen Spielern. Ein unverbindliches Probetraining ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Euch!

Mo	17:30 - 19:30	Senioren
Mo+Fr	19:30 - 22:00	Erwachsene

*Zugang über Im Feierabend
**Zugang über die Tiefgarage des BGZ
***gefördert durch die KEB

UNSER SPORT- UND GYMNASTIKANGEBOT STEHT UNTER DEM MOTTO:
BEGEGNUNG BRAUCHT BEWEGUNG!