



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

Sommer-Yoga und anderes...

Liebe Mitglieder und Yoga-Interessierte!

Für einen Sommer-Nordler ist es noch zu früh – auch wenn gerade sehr sommerliche Temperaturen herrschen. Allerdings passt es dazu sehr gut, dass wir in unserem Gymnastikraum im Begegnungszentrum St. Franziskus im Tiefparterre eine sehr angenehme – kühle! - Umgebung bieten können! Das trifft natürlich auch auf unser weiteres Gymnastik-Angebot, Tischtennis und Kampfsport im BGZ zu, aber die gibt's ja immer ;-)

Bei Yoga beginnen ab nächster Woche (KW 26) unsere beiden Kursangebote – aufgrund der nahenden Sommerferien wieder etwas verkürzt: „Einfach Yoga!“ startet am 24. Juni, „Yoga für Fortgeschrittene“ folgt am 25. Juni. Die Details findet Ihr wie immer weiter unten im Nordler. Besonders diesmal: „Yoga für Fortgeschrittene“ bieten wir (nach einer kurzen Umfrage) auch in der ersten Ferienwoche noch an. Damit sind es bei „Einfach Yoga!“ 6 Termine, bei „Yoga für Fortgeschrittene“ 7 Termine.

Nun zum „Anderen“: die ausgehende Saison nehmen wir zum Anlass, die vergessenen, liegengebliebenen und/oder ausrangierten Kleidungsstücke und Handtücher sowie sonstigen herren- und damenlosen Ausrüstungsgegenstände aus den Kabinen und Duschen im BGZ zu entfernen. Bis zum Sonntag, den 05. Juli ist noch Zeit, die „Häufen“ nach (vielleicht) Vermisstem durchzuschauen. Dann werden wir die Sachen aus den Kabinen entfernen und - soweit verwendbar - an karitative Einrichtungen weitergeben.

Wer sich immer schon mal gewundert hat, was die Abteilung „Hobbyfußball/Badminton“ im Angebot hat: im Sommernordler wird das aufgeklärt!

Sportliche Grüße und schöne Vorferienzeit!

Günter Spindler im Namen des gesamten Vorstands

Für die Teilnahme an den Yogakursen ist eine schriftliche Anmeldung unbedingt erforderlich, da damit auch die Zahlung der Gebühr fällig wird. Hilfreich ist, wenn Ihr uns Eure Mitgliedsnummer angebt.

Die Anmeldung kann formlos per Mail an vorstand@djk-nord.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, 24. Juni 2026, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Starttermin Yoga:	Donnerstag, 25. Juni 2026, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga“: Mittwoch 24.06. / 01.07. – 29.07.2026 • Yoga (Fortgeschrittene): Donnerstag 25.06. / 02.07. – 06.08.2026
Laufzeit:	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga!“: 6 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 „Einfach Yoga!“	<ul style="list-style-type: none"> • DJK-Nord-Mitglieder: 24€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 48€
Kursgebühr „Fortgeschrittene“:	<ul style="list-style-type: none"> • DJK-Nord-Mitglieder: 28€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 56€
Kursprofil:	<ul style="list-style-type: none"> • altersunabhängig • stärkende Übungen für Muskulatur und Lösung von Verspannungen • Tiefgehende Atemübungen, die positiv auf die Lungkapazität 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 23. Juni 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