



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

Mit Yoga durch den Herbst

Liebe Mitglieder und Yoga-Interessierte!

Ja ist denn schon wieder Herbst? Klar, die Sommerferien sind (fast) vorbei und langsam wird's auch wieder kühler. Bewegen ohne sofort zu schwitzen ist also wieder möglich. Schnelle und schweißtreibende Übungen sind nicht unbedingt Schwerpunkt im Yoga – zumindest nicht in der Form, in der Heike Frank uns das unterrichtet. Aber anstrengend kann es trotzdem sein, gerade dann, wenn seit der letzten Stunde gut 6 Wochen ins Land gezogen sind.

Es wird also Zeit, wieder einzusteigen: in „Einfach Yoga!“ am Mittwochvormittag oder „Yoga für Fortgeschrittene“ am Donnerstagnachmittag! Den Herbstzyklus verlängern wir dieses Jahr bis Weihnachten, da die bisher übliche Aufteilung eines 10er-Packs für uns immer einen erhöhten Organisationsaufwand bedeutete. Wir hoffen, Ihr zieht mit, wenn die beiden Kurse jeweils über 13 Einheiten laufen. Wer erstmal in unsere Yogastunden reinschnuppern will: gerne und jederzeit! Das gilt für unser gesamtes Sportangebot!

Beide Kurse beginnen nächste Woche: „Einfach Yoga!“ am Mittwoch, den 16. September, „Yoga für Fortgeschrittene“ am Donnerstag, den 17. September. Nur in den Allerheiligenferien ist eine kurze Pause. Die Details findet Ihr wie immer auf der nächsten Seite.

Zwei kleine Nachträge:

Die gesammelten Kleidungsstücke und Handtücher aus den Umkleidekabinen haben wir – natürlich gewaschen – an die SKM gegeben. Alles wurde dankbar angenommen.

REWE Scheine für Vereine: bitte auf <https://scheinefuervereine.rewe.de/> direkt uns zuordnen, in die Box bei REWE oder in unseren Briefkasten am BGZ einwerfen oder bei der Übungsleitung abgeben. Vielen Dank!

Sportliche Grüße und einen schönen Herbst!

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@dijknord.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, 16. September 2026, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Starttermin Yoga:	Donnerstag, 17. Sept. 2026, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine	• „Einfach Yoga!“: Mittwoch 16.09.-28.10. / 11.11. – 16.12.2026 • Yoga (Fortgeschrittene): Donnerstag 17.09. – 29.10./12.11. – 17.12.2026
Laufzeit:	• „Einfach Yoga!“: 13 Termine • Yoga (Fortgeschrittene): 13 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!“	• DJK-Nord-Mitglieder: 52€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 104€
Kursgebühr „Fortgeschrittene“:	• DJK-Nord-Mitglieder: 52€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 104€
Kursprofil:	• 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, nur 60 Minuten, leichtere Übungen
Anmeldung bis Dienstag, den 15. September 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