



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

Mit Yoga ins neue Jahr!

Liebe Mitglieder und Yoga-Interessierte!

Wie schon im Weihnachtsnordler angekündigt, werden wir unser Yoga-Angebot in der DJK Nord in 2024 fortsetzen und erweitern. Heike Frank wird beide Kurse durchführen.

Die erfolgreich gestartete Serie führen wir nahtlos zur selben Zeit am **Donnerstagnachmittag** weiter. Wer schon Erfahrung in und mit Yoga gemacht hat, ist hier bestens aufgehoben und kann auch sofort neu einsteigen. Erster Kurstag ist der **11. Januar 2024 um 17:00 Uhr**.

Die Erweiterung läuft unter dem Motto „**Einfach Yoga!**“ und richtet sich vor allem an die, die bisher noch keine Berührungspunkte mit Yoga hatten, aber einen einfachen „niedrigschwelligen“ Zugang ausprobieren wollen. Deshalb werden wir auch im Schnupperkursformat mit 5 Kurseinheiten zu je 60 Minuten beginnen. „Einfach Yoga!“ verzichtet auf Bodenübungen und ist deshalb auch geeignet, Interessierten mit leichten bis mittleren Einschränkungen in der Beweglichkeit, den Spaß an Yoga zu vermitteln und die Einschränkungen womöglich zu reduzieren.

„Einfach Yoga!“ findet jeweils am **Mittwoch um 09:00 Uhr** statt und dauert bis 10:00 Uhr. Der erste Termin ist am **10. Januar**.

Beide Kurse werden in der **Sportetage im Begegnungszentrum St. Franziskus, Martin-Gomm-Weg 2** durchgeführt.

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-Lastschriftermächtigung sowie unsere Bankverbindung.

Hier nochmal im Überblick:

Starttermin „Einfach Yoga!“	Mittwoch, 10. Januar 2024, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
Starttermin (Fortsetzung):	Donnerstag, 11. Januar 2024, 17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Termine (inkl. Faschingsferien)	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfach Yoga“: 10.01.2024 – 07.02.2024 • Yoga (Fortsetzung): 11.01.2024 – 07.03.2024 (nur 9 Termine!)
Laufzeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga (Fortsetzung): 9 Termine • „Einfach Yoga“: 5 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: 36€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 72€
Kursgebühr „Einfach Yoga!“	<ul style="list-style-type: none"> • DJK-Nord-Mitglieder: 20€ • Nicht-DJK-Nord-Mitglieder: 40€
Kursprofil:	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich • 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, aber ohne Bodenanteile

Anmeldung bis Dienstag, den 09. Januar erbeten

Anmeldung Yoga-Kurs DJK Augsburg-Nord e.V.

Yoga-Kurs (Fortführung)

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