



## Zwischen Raclette & Raketen

# Yoga zum Jahresausklang

Nach einem intensiven Jahr und der festlichen Weihnachtszeit tut es gut, den Körper in Bewegung zu bringen, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu sammeln.

In diesen vier Yoga-Einheiten laden wir dich ein, mit sanften Übungen zu entspannen, Verspannungen zu lösen und gleichzeitig Kraft und Gelassenheit für das neue Jahr zu tanken.

Ein Angebot für alle – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Yoga-Erfahrung

Du brauchst keine Vorsätze. Nur bequeme Kleidung, ein Handtuch – und Lust, dir selbst etwas Gutes zu tun.

### Weitere Informationen und Anmeldung

in der Geschäftsstelle der DJK Heisingen  
Heisinger Str. 393, 45259 Essen

Email [info@djk-heisingen.de](mailto:info@djk-heisingen.de) Tel. 0201 / 46 10 70  
oder unter [www.djk-heisingen.de](http://www.djk-heisingen.de)

Zwischen den Feiertagen und dem Jahreswechsel liegt eine besondere Zeit  
- ruhig, klar und ein bisschen magisch.

am 28. und 31.12.2025

**10:00-11:30 Uhr** und

am 29. und 30.12.2025

**18:00-19:30 Uhr**

Übungsleiterin: Melissa Minasli

im Sport- und Gesundheitszentrum  
Heisinger Str. 393, 45259 Essen

Mitglieder 26,00 €

Nichtmitglieder 38,00 €

SPORT VOR ORT



HEISINGEN

# Yoga zum Jahresausklang 2025

Bereits Vereinsmitglied ☐

Vereinsmitglieder müssen lediglich ihren Namen, Vornamen und Geburtsdatum eintragen und unterschreiben

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon/Telefon mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Die DJK Heisingen erhebt und verarbeitet persönliche Daten seiner Teilnehmer/innen zum Zweck der Mitgliederverwaltung, der Durchführung eines kostengünstigen Einzugs der Mitglieds- und ggfs. sonstiger Vereinsbeiträge mittels SEPA-Verfahren und zur Erfüllung weiterer vereinsgemäßer Aufgaben und Pflichten, wie z.B. Meldung von Vereinsmitgliedern zu Wettkämpfen, Meldungen an die für den Verein zuständigen Verbände und im Rehabilitationssport zur Abrechnung mit den Krankenkassen. Ihre gespeicherten Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind bzw. unmittelbar nach dem endgültigen Ausscheiden des jeweiligen Mitglieds aus dem Verein.

Die Zahlung kann nur durch Ausfüllen der Einzugsermächtigung erfolgen. Wenn bereits ein SEPA Lastschriftmandat vorliegt wird die Gebühr automatisch vom vorliegenden Konto abgebucht. Erst nach Erteilung der Einzugsermächtigung erhält die Anmeldung ihre Gültigkeit. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung. Eine Stornierung/Rückerstattung des Kurses/der Kursgebühr kann nur erfolgen, wenn der Kurs ausgebucht ist und ein anderes Kind den Platz übernimmt. Bei Stornierung wird eine Gebühr von 5,00 € erhoben.

## Einzugsermächtigung

Name Kontoinhaber \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_