



Yoga zum Frühlingsanfang

Der Frühling klopft an – höchste Zeit, ihn auch in uns selbst zu wecken!

In unseren 4 Oster-Yoga-Terminen gönnen wir uns kleine Flows, viel Entspannung und eine Portion gute Laune. Egal ob du gerade aus dem Winterschlaf kommst oder schon voller Energie bist.

Wir üben fließende Sequenzen, sanfte Bewegungen und Atemübungen, ergänzt durch Übungen, die Kraft und Stabilität fördern.

Nach den Stunden fühlst du dich ausgeglichen, belebt und harmonisiert.

Der Kurs ist offen für alle – unabhängig von Alter, Yoga-Erfahrung oder körperlicher Voraussetzung. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer übt im eigenen Tempo und nach den eigenen Möglichkeiten.

Frühlingserwachen mit Yoga In den Osterferien

am 04.04.2026

10:00-11:30 Uhr und

am 02., 07. und 08.04.2026

18:00-19:30 Uhr

Übungsleiterin: Melissa Minasli

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

Mitglieder 26,00 €

Nichtmitglieder 38,00 €

Weitere Informationen und Anmeldung

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

Email info@djk-heisingen.de Tel. 0201 / 46 10 70

oder unter www.djk-heisingen.de



Yoga zum Frühlingsanfang 2026

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 ggf. 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 _____