

Yoseikan Budo & Fitness Center NIEDERDORF

FITNESS UND CARDIO FRÜHJAHRSPROGRAMM

DER NEUE YOGAWILLE

Ziel des Kurses ist die gesamte Wirbelsäule in ihrer Spannkraft zu fördern und neue Bewegungsansätze zu erarbeiten.

Das Bewusstsein nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Die Stellungen werden schrittweise erarbeitet und eine Loslösung von bisherigen Verhaltensmustern erreicht.

Kursleiterin: Gruber Reinhilde
immer dienstags
10 Einheiten

Anmeldung: Bei Verena Tel. 348 336 5 063

oder E/Mail: niederdorf@yoseikan.it

Kursbeginn: 21. März 2023 von 19.00 bis 20.30 Uhr



BEWEGUNG OVER 70

Kursleiterin: Silvia Braveri
immer dienstags
10 Einheiten

Anmeldung: Direkt unter
Tel. 333 130 6 245

Kursbeginn: 7. März 2023 von 14.30 bis 15.30 Uhr
*Mindestteilnehmerzahl 6 Personen –
ansonsten findet der Kurs nicht statt*



ENGPASSDEHNUNGEN NACH DER LIEBSCHER & BRACHT- THERAPIE

Ein schmerzfreies und gesundes Leben für jeden Menschen. Mit diesen Übungen können Sie ihren Körper perfekt dehnen. Für alle Körperbereiche entwickelt. Ideal für ihre Gesundheit und das Wohlbefinden!

**Kursleiterin: Anna Lerchner (Gesundheits-
und Krankenpflegerin)**
immer donnerstags - 10 Einheiten

Anmeldung: Direkt unter Tel. 377 322 0 847

Kursbeginn: 2. März 2023 von 17.30 bis 18.30 Uhr
Begrenzte Teilnehmerzahl





FIT FOR SUMMER

Kursleiter: Giulio Martari
immer montags
8 Einheiten

Anmeldung: Bei Verena
Tel. 348 336 5 063 oder
E/Mail: niederdorf@yoseikan.it

Kursbeginn: 13. März 2023 von 18.30 bis 19.30 Uhr

BOXSACK TRAINING

Boxen ist nicht nur eine gute Möglichkeit, seinen Körper in Form zu halten, sondern auch ein gutes Mittel zum **Stressabbau** (*Burnout-Syndrom*).

Außerdem sorgt das intensive Boxtraining dafür, dass man so konzentriert ist, dass man keine Zeit hat, sich um andere Dinge zu kümmern (*Kurze Auszeit*).

Sie können die Boxecke im Fitnessraum individuell benutzen. Kurze Einführung von uns und „Los geht's“!



NEU!
Frauen und Männer

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN AB 16 JAHRE

Wann: immer mittwochs

6 Einheiten a 2 Stunden

Anmeldung: Bei Verena Tel. 348 336 5 063

oder E/Mail: niederdorf@yoseikan.it

Kursbeginn: 22. März 2023 von 19.00 bis 21.00 Uhr

**WER EINMAL SELBSTVERTEIDIGUNG
AUSPROBIEREN MÖCHTE, IST GERNE EINGELADEN,
AN EINEM TRAINING TEILZUNEHMEN.
MELDE DICH!**



YOSEIKAN BUDO



MSP

ITALIA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

ASV Niederdorf Sektion Yoseikan Budo & Fitness

Gemeindeturnhalle (1. Stock), I-39039 Niederdorf (BZ)

Interessierte melden sich bitte unter Tel. +39 348 336 5 063
ab 14.00 Uhr (Niederkofler Verena) oder direkt in der Halle
(Montag und Mittwoch abends).

www.asv-niederdorf.it