



Yoseikan Budo &  
Fitness Center  
**NIEDERDORF**

**Per gli interessati di lingua italiana:  
Ci scusiamo che l'opuscolo non è tradotto  
in lingua italiana. Per informazioni riguardanti  
i corsi, basta chiamare i numeri  
indicati o scrivere una e/mail.**

---

## **WIR DANKEN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:**

**Raiffeisenkasse, Niederdorf**  
**Baur & Steinwandter, Toblach**  
**Camping Olympia, Toblach**  
**Egarter Karl & Co, Niederdorf**  
**SiMedia, Niederdorf**  
**Bäckerei Trenker, Toblach**  
**Mair Gert, Niederdorf**  
**Bauexpert, Bruneck**  
**IPM-Italia, Sulbiate (MB)**

**Tecno Fenster, Niederdorf**  
**Restaurant Samyr, Toblach**  
**Tischlerei Bacher, Niederdorf**  
**PlusMinus, Bruneck**  
**Zimmerei Gruber A., Niederdorf**  
**Grohe, Bruneck**  
**Optik Cadore, Welsberg/Toblach**  
**Schlosserei Hainz, Niederdorf**  
**Mystyle, Niederdorf**

**„Wir sollten unserem heimischen Sofa  
öfter Beine machen.“**

*Helmut Glaßl*

**Wer kennt das nicht:**

**Man möchte zwar etwas tun,  
aber sobald man sich zu Hause aufs Sofa setzt,  
sind alle guten Vorsätze verschwunden.**

**Raffen wir uns auf  
und nutzen die vielfältigen Angebote.**

**Wir freuen uns auf Euch  
und starten motiviert in die neue Saison.**

**Siamo motivati a fare qualcosa, ma tra lavoro,  
famiglia ecc. tante volte la motivazione va persa.**

**Su – proviamo a muoverci.**

**Scegliete tra i ns. corsi ciò che fa bene per voi.**

**Il ns. team Vi aspetta.**



# YB FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Immer freitags ab 06. Oktober 2017

Mini Gym: 15.15 – 16.00 Uhr (Kindergartenkinder)

Mini Budo: 16.00 – 17.00 Uhr (ab 1. GS)

YB für Kinder: 17.00 – 18.00 Uhr (ab 3. GS)

YB für Jugendliche: 18.00 – 19.00 Uhr (ab 5. GS u. MS)

Yoseikan Sport: 19.00 – 20.00 Uhr (ab MS u. OS)

**Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!**



# YOSEIKAN SPORT

KURS 1: 09. Oktober 2017 – KURS 2: 08. Jänner 2018  
KURS 3 findet bei genügender Teilnehmerzahl  
ab April 2018 statt.

Immer montags 19.30 – 20.30 Uhr  
(10 Einheiten)

**Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!**



# YOSEIKAN BUDO & Y. AIKIDO

ab 11. Oktober 2017 bis Mai 2018  
(immer mittwochs)

Jugendtraining Yoseikan: 18.30 – 19.30 Uhr

Yoseikan Aikido & Waffentraining:  
19.30 – 21.00 Uhr

**Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!**



# **SELBSTVERTEIDIGUNG**

**Frauenselbstschutzkurse der M.S.D.O.-ITALY  
ab 03. April 2018**

**(6 Trainingseinheiten zu je 2 Stunden)**

**Die Bereitschaft sich zu wehren,  
kommt einzig und allein von Ihnen!**

**SIND FRAUEN HILFLOS?  
WIR SAGEN: NEIN!!!**



# **SENIORENTURNEN**

mit Silvia Braveri

**Kursbeginn am 03. Oktober 2017**

**und am 09. Jänner 2018**

**Jeweils von 14.30 bis 15.30 Uhr**

**Immer dienstags (10 Trainingseinheiten)**

**Förderung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens,  
positive Erfahrungen, Spaß sowie Stärkung  
des Selbstwertgefühls stehen im Vordergrund!**





# ZUMBA

mit Fabio

**KURS 1: 04. Oktober 2017**

**KURS 2: 10. Jänner 2018**

**KURS 3: 04. April 2018**

**Immer mittwochs ab 19.30 Uhr**

**(10 Trainingseinheiten) – auch für Anfänger geeignet**

**Jeder kann mitmachen!**



# **TOTAL-BODY**

mit Fabio

**Kurs 1: 06. Oktober 2017**

**Kurs 2: 12. Jänner 2018**

**Kurs 3: 30. März 2018**

**Immer freitags ab 20.00 Uhr**

**(10 Trainingseinheiten) – auch für Anfänger geeignet**

**TOTAL-BODY ist das beliebteste Fitness-Training**

**für Frauen und Männer!**



## **POWER-GYM**

mit Physiotherapeut Karl Schraffl

ab 05. Oktober 2017 (10 Trainingseinheiten)

ab 04. Jänner 2018 (5 Trainingseinheiten)

19.30 – 20.30 Uhr

Immer donnerstags

**Gesund durch Bewegung!**



# **HOT IRON**

mit Andreas

ab 08. Februar 2018

19.30 – 20.30 Uhr

Immer donnerstags (10 Trainingseinheiten)

**Kraftausdauer mit leichten Hypertrophieeinheiten –  
für Frauen und Männer ab 16 Jahren.**

**Für Einsteiger kein Problem!**



## **FITNESS- & CARDIORAUM**

Frauen und Männer jeden Alters:

Möchten Sie unsere

Fitnesshalle (Kraftraum) kennenlernen.

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Beratungsstunde  
mit einem unserer Dipl. Kursleiter.

**Nutzen Sie diese Gelegenheit und tun Sie etwas  
für Ihre Fitness und Beweglichkeit!**

# NEU IM FITNESSBEREICH

## Trainingssteuerung durch eine Testanalyse mit Andreas Huber

Regenerationstraining, Grundlagenausdauertraining, Wettkampftraining, Qualität statt Quantität ... sind Begriffe, die wahrscheinlich jeder kennt – nur: Was heißt das für Deine Trainingsintensität?

Du hast eine Pulsuhr und möchtest schnell an Dein Trainingsziel kommen bzw. Resultate sehen. Unsere Leistungsanalyse wird auf einem Cardiogerät in Form eines Stufentests durchgeführt, und über eine geschlossene Atemmaske erfassen wir Deinen kompletten Atemgasstrom. Somit wird kontinuierlich die Konzentration von Sauerstoff und Kohlendioxid in Deiner Ein- und Ausatemluft analysiert.

Durch dieses präzise Verfahren übermitteln wir Dir exakte Ergebnisse. Du erhältst somit eine individuelle Trainingsempfehlung und erreichst schneller Dein Ziel.





ASV Niederdorf



## Sektion Yoseikan Budo & Fitness

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

Infos bei Verena Niederkofler, Tel. +39 0474 745275 (ab 14.00 Uhr) oder  
im Trainingszentrum, Tel. +39 0474 745022 (abends)

niederdorf@yoseikan.it – [www.asv-niederdorf.it](http://www.asv-niederdorf.it)

 <h1>MAIR</h1> <p>Niederdorf (BZ) KG</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DEKORATIVE BÖDEN U. WÄNDE</li> <li>• BESCHICHTUNGEN</li> <li>• KUNSTHARZBESCHICHTUNGEN</li> <li>• BODENSANIERUNGEN</li> <li>• INDUSTRIEBÖDEN</li> </ul>  <p>1963</p> <p><a href="http://www.mairgert.com">www.mairgert.com</a></p>	<p>ZERTIFIKAT DIN EN ISO 9001</p>   <p>EN 45012 Registrations n° 509 A</p>  <p>Attestazione n. 9517 / 01 - 23 / 04</p> <p><a href="http://www.ipmitalia.it">www.ipmitalia.it</a></p>	 <p>IPM Italia</p> <p>I-20050 Sulbiate (MI) Via delle Industrie, 23</p> <p>SOLUZIONI CHE DURANO</p>
---	---	--