

# Yoseikan Budo & Fitness Center NIEDERDORF

## FITNESS UND CARDIO HERBSTPROGRAMM



## DEHNEN & ROLLEN 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 mittwochs - 10 Einheiten**

**Anmeldung: Direkt unter Tel. 377 322 0 847**

**Kursbeginn: 12. Oktober 2022 ab 14.30 Uhr**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

# FIT FÜR DEN WINTER

mit Giulio

immer mittwochs - 8 Einheiten

Kursbeginn: 12. Oktober 2022

ab 19.30 Uhr

*Begrenzte Teilnehmerzahl!*

## POWER GYM

mit Physioth. Karl Schraffl

immer dienstags - 10 Einheiten

Kursbeginn: 11. Oktober 2022

ab 19.30 Uhr

*Begrenzte Teilnehmerzahl!*

## SENIORENTURNEN

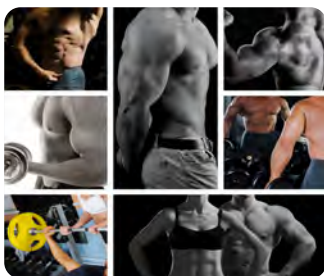
mit Silvia Braveri

immer dienstags - 10 Einheiten

Kursbeginn: 11. Oktober 2022

ab 14.30 Uhr

*Kursbeitrag: 25,00 Euro*



**AB HERBST NOCH GRÖßERER CARDIO UND KRAFTRAUM MIT DEN NEUESTEN GERÄTEN UND PROFESSIONELLER BERATUNG!**



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](http://www.asv-niederdorf.it)