

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