

Yoseikan Budo & Fitness Center NIEDERDORF

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“!



AIKI & YOSEIKAN BUDO KAMPFSPORT

KICK BOXING

mit Anton Oberhammer
immer montags

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursbeginn: 3. Oktober 2022
ab 19.30 Uhr

für Frauen und Männer

AIKI-YOSEIKAN

mit Pepe Oberleiter
immer donnerstags

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursbeginn: 6. Oktober 2022
ab 19.30 Uhr

für Frauen und Männer



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



YOSEIKAN BUDO



MSP



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