

# ***FÜR SPORT IST ES NIE ZU SPÄT***

Auch wer erst im  
höheren Alter anfängt,  
regelmäßig Sport zu treiben,  
kann dadurch seine  
Aussichten auf einen  
gesunden Lebensabend  
verdreifachen!

Yoseikan Budo &  
Fitness Center  
**NIEDERDORF**



## **AKTIVE +60-ER**

**FIT VON KOPF BIS FUSS**

**Fitness-Übungen für jeden Tag.**

**Mit einfachen Übungen können Sie Ihren Körper  
jeden Tag dehnen und kräftigen.**

**Unsere Dipl. Kursleiter beraten sie und zeigen  
ihnen die einzelnen Übungen nach Vereinbarung.**

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



## **SENIORENTURNEN**

**Immer dienstags mit Silvia Braveri  
Kursbeginn am 8. Oktober 2019  
und am 14. Jänner 2020 jeweils von 14.30  
bis 15.30 Uhr (10 Trainingseinheiten)**

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



ASV Niederdorf



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

## Sektion Yoseikan Budo & Fitness

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

Infos bei Verena Niederkofler, Tel. +39 348 336 5 063 (ab 14 Uhr erreichbar)

oder im Trainingszentrum, Tel. +39 0474 745022 (abends)

niederdorf@yoseikan.it - www.asv-niederdorf.it

 <h1>MAIR</h1> <p>d. Mair Gert &amp; Co KG/SAS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• DEKORATIVE BÖDEN UND WÄNDE</li><li>• BESCHICHTUNGEN</li><li>• KUNSTHARZBESCHICHTUNGEN</li><li>• BODENSANIERUNGEN</li><li>• INDUSTRIEBÖDEN</li></ul> <p>    </p> <p>Niederdorf Tel. +39 0474 74 51 46 <a href="http://www.maigert.com">www.maigert.com</a></p>	<p>ZERTIFIKAT DIN EN ISO 9001</p>   <p>EN 45012 Registration n° 160 A</p>  <p>Attestazione n. 8577 (01 - 21.08)</p> <p><a href="http://www.ipmitalia.it">www.ipmitalia.it</a></p>  <p>IPM Italia</p> <p>I-20050 Subiate (MI) Via delle Industrie, 23</p>
---	--