

Yoseikan Budo &
Fitness Center
NIEDERDORF



WER RASTET DER ROSTET!

**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
Tischlerei Bacher, Niederdorf
Zimmerei Gruber A., Niederdorf
Grohe, Bruneck
Optik Cadore, Welsberg/Toblach
My Style, Niederdorf
Gemeinde & Fraktion, Niederdorf



YB FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Immer freitags ab 4. Oktober 2019

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)

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



YOSEIKAN SPORT MIT KICKBOXEN

Immer montags ab 7. Oktober 2019
19.30 – 20.30 Uhr (10 Einheiten)

Ideal für Frauen und Männer: sowohl für Einsteiger
als auch für erfahrene Kämpfer.

Kampfsport mit Hand- und Fußtechniken:
Spaß am Kampfsport und körperlicher Fitness.

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



Y. BUDO & AIKIDO YOSEIKAN

Immer mittwochs ab 9. Oktober 2019

bis Mai 2020

Jugendtraining Yoseikan:

18.30 – 19.30 Uhr

Aikido Yoseikan & Waffentraining:

19.30 – 21.00 Uhr

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



SELBSTVERTEIDIGUNG

Frauenselbstschutzkurse der M.S.D.O.-ITALY

Immer dienstags ab 7. April 2020

(6 Trainingseinheiten zu je 2 Stunden)

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

SIND FRAUEN HILFLOS?

WIR SAGEN: NEIN!!!



ZUMBA & BODY COMBAT

Immer mittwochs mit Fabio ab 20.00 Uhr

Zumba: 9. Oktober 2019

Body Combat: 15 Jänner 2020

(10 Trainingseinheiten) – auch für Anfänger geeignet

Voranmeldung bis 15.09. bzw. 22.12. notwendig!
Min. 15 Teilnehmer, sonst wird der Kurs abgesagt.



TOTAL-BODY

Immer freitags mit Fabio ab 20.00 Uhr

Kurs 1: 4. Oktober 2019

Kurs 2: 10. Jänner 2020

Kurs 3: 3. April 2020

Kurs 4: Im Sommer 2020

(10 Trainingseinheiten) – auch für Anfänger geeignet

TOTAL-BODY ist das beliebteste Fitness-Training

für Frauen und Männer!



POWER-GYM

**Immer donnerstags
mit Physiotherapeut Karl Schraffl
von 19.30 bis 20.30 Uhr**

**ab 10. Oktober 2019 (10 Trainingseinheiten)
ab 9. Jänner 2020 (5 Trainingseinheiten)**

Gesund durch Bewegung!



HOT IRON

**Immer dienstags mit Andreas
von 19.30 bis 20.30 Uhr
ab 14. Jänner 2020
(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 Ihre Beweglichkeit!**



ASV Niederdorf
 YOSEIKAN BUDO



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

 <p>MAIR d. Mair Gert & Co KG/SAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEKORATIVE BÖDEN UND WÄNDE • BESCHICHTUNGEN • KUNSTHARZBESCHICHTUNGEN • BODENSANIERUNGEN • INDUSTRIEBÖDEN <p>Niederdorf Tel. +39 0474 74 51 46 www.maigert.com</p>	<p>ZERTIFIKAT DIN EN ISO 9001</p>   <p>EN 45012 Registration n° 1609 A</p>  <p>Attestazione n. 8577 (8 - 2) 98</p> <p>www.ipmitalia.it</p>  <p>IPM Italia</p> <p>I-20050 Subiate (MI) Via delle Industrie, 23</p>
---	---