



Yoseikan Budo &
Fitness Center
NIEDERDORF

**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
Restaurant Samyr, Toblach
Tischlerei Bacher, Niederdorf
PlusMinus, Bruneck
Zimmerei Gruber A., Niederdorf
Grohe, Bruneck
Optik Cadore, Welsberg/Toblach
Schlosserei Hainz, Niederdorf
My Style, Niederdorf

**Ein neues Trainingsjahr steht vor der Tür.
Von Oktober bis Ende Mai
haben wir interessante, ansprechende
und auch anspruchsvolle Kurse im Angebot.**

**Nutzen Sie die Gelegenheit –
wir sind sicher,
dass auch Sie das Richtige finden werden.**



YB FÜR KINDER & JUGENDLICHE

immer freitags ab 2. Oktober 2015

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)

Yoseikan Sport: 19.00 – 20.00 Uhr (ab MS u. OS)

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



YOSEIKAN SPORT

KURS-1: 05.10.2015 – KURS-2: 11.01.2016
immer montags 19.30 – 20.30 Uhr (10 Einheiten)

Oktober 2015 bis Mai 2016 (immer mittwochs)
19.00 – 20.00 Uhr (Jugendtraining Yoseikan)
20.00 – 21.00 Uhr Yoseikan Budo & Aikido Mochizuki

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



SELBSTVERTEIDIGUNG

**Frauenselbstschutzkurse der M.S.D.O.-ITALY
ab 4. April 2016**

(6 Trainingseinheiten a 2 Stunden)

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

**SIND FRAUEN HILFLOS?
WIR SAGEN: NEIN!!!**



YOGA PRANALA

mit Vroni Fischer

Kursbeginn am 29. September 2015

19.30 – 20.45 Uhr (8 Kurseinheiten)

für Anfänger und Fortgeschrittene

**Yoga Pranala ist eine kraftvolle Kombination
aus verschiedenen Yogaelementen
mit dem Ziel der Selbstheilung.**



SENIORENTURNEN

mit Silvia Braveri

Kursbeginn am 6. Oktober 2015

und ab Mitte Jänner 2016

14.30 – 15.30 Uhr

immer dienstags (10 Trainingseinheiten)

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



ZUMBA

mit Fabio

KURS-1: 7. Oktober 2015

KURS-2: 13. Jänner 2016

KURS-3: 6. April 2016

immer mittwochs ab 19.30 Uhr

(8 bis 10 Trainingseinheiten) auch für Anfänger geeignet

Jeder kann Mitmachen!



TOTAL-BODY

mit Fabio

Kurs-1: 9. Oktober 2015

Kurs-2: 15. Jänner 2016

Kurs-3: 8. April 2016

immer freitags ab 20.00 Uhr

(10 Trainingseinheiten) auch für Anfänger geeignet

TOTAL-BODY ist das beliebteste Fitness-Training

für Frauen und Männer!



POWER-GYM

mit Physiotherapeut Karl Schraffl

8. Oktober bis 10. Dezember 2015

19.30 – 20.30 Uhr

immer donnerstags (10 Trainingseinheiten)

Gesund durch Bewegung!



HOT IRON

mit Andreas

Schnupperkurs ab 1. Dezember 2015
immer dienstags (4 Trainingseinheiten)

Kursbeginn am 12. Jänner 2016

19.30 – 20.30 Uhr (10 Trainingseinheiten)

Kraftausdauer mit leichten Hypertropieeinheiten,
für Frauen und Männer ab 16 Jahren.

Für Einsteiger kein Problem!



PILATES

mit Marina Benassi

Kursbeginn: 18. Februar 2016

19.30 – 20.30 Uhr

immer dienstags (8 Trainingseinheiten)

Die sechs Pilates-Prinzipien:

Kontrolle, Konzentration, Atmung, Zentrierung,
Entspannung und fließende Bewegungen!



BOOTCAMP

mit Marina Benassi

KURS-1: ab 18. Februar 2016

KURS-2: ab 14. April 2016

18.30 – 19.30 Uhr

immer donnerstags (8 Trainingseinheiten)

Intensives Training!



FITNESS- & CARDIORAUM

Frauen und Männer jeden Alters:

Möchten Sie unsere

Fitnesshalle (Kraftraum) kennenlernen.

Wir bieten ihnen eine kostenlose Beratungsstunde
mit einem unserer Dipl. Kursleiter an.

Nutzen Sie diese Gelegenheit und tun Sie etwas
für Ihre Fitness und Beweglichkeit!



ASV Niederdorf



Sektion Yoseikan Budo & Fitness

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

Infos bei Verena Niederkofler, Tel. +39 0474 745275 (ab 14.00 Uhr) oder

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

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



MAIR KG
Niederdorf (BZ)

- DEKORATIVE BÖDEN
- KUNSTHARZBESCHICHTUNGEN
- BODENSANIERUNGEN
- INDUSTRIEBÖDEN

www.maigert.com

ZERTIFIKAT
DIN EN ISO 9001




EN 45012 Registrations n° 609 A



Attestazione n. 1037 / 01 - 23 00

www.ipmitalia.it



IPM Italia
I-20050 Subiate (MI)
Via delle Industrie, 23