



**MEIN MEIN VOREIN
MEINA KOLLEGN
MEIN SPORT**

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

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 05. Oktober 2018

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 08. Oktober 2018
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!



YOSEIKAN BUDO & AIKIDO Y.

ab 10. Oktober 2018 bis Mai 2019
(immer mittwochs)

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 02. April 2019

(6 Trainingseinheiten zu je 2 Stunden)

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

SIND FRAUEN HILFLOS?

WIR SAGEN: NEIN!!!



ZUMBA

mit Fabio

KURS 1: 10. Oktober 2018

KURS 2: 09. Jänner 2019

KURS 3: 03. April 2019

Immer mittwochs ab 19.30 Uhr

(10 Trainingseinheiten) – auch für Anfänger geeignet

Jeder kann mitmachen!



TOTAL-BODY

mit Fabio – immer freitags ab 20.00 Uhr

Kurs 1: 12. Oktober 2018

Kurs 2: 11. Jänner 2019

Kurs 3: 05. April 2019

Kurs 4: Im Sommer 2019

(10 Trainingseinheiten) – auch für Anfänger geeignet

TOTAL-BODY ist das beliebteste Fitness-Training

für Frauen und Männer!



POWER-GYM

mit Physiotherapeut Karl Schraffl

ab 11. Oktober 2018 (10 Trainingseinheiten)

ab 10. Jänner 2019 (5 Trainingseinheiten)

19.30 – 20.30 Uhr

Immer donnerstags

Gesund durch Bewegung!



HOT IRON

mit Andreas

ab 08. Jänner 2019

19.30 – 20.30 Uhr

Immer dienstags (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 



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>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° 160 A Attestazione n. 8577 (01 - 21.08)</p>  <p>www.ipmitalia.it</p>  <p>IPM Italia</p> <p>I-20050 Subiate (MI) Via delle Industrie, 23</p>
---	---