

An underwater photograph of several people sitting on the tiled edge of a swimming pool. The water is clear blue, and the tiled floor is visible at the bottom. The text is overlaid on the upper half of the image.

Yoseikan Budo &
Fitness Center
NIEDERDORF
SOMMERPROGRAMM
2017

**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

„Der Anfang ist die Hälfte des Weges.“

(Koreanisches Sprichwort)

Sommerzeit ist Ferienzeit – besonders für die Kinder! Dass keine Langeweile aufkommt, haben wir versucht ein paar Akzente zu setzen. Aber auch Jugendliche und Erwachsene müssen im Sommer nicht untätig sein und können in unserer Halle ein interessantes Fitnessprogramm absolvieren.

Wir freuen uns auf euren/Ihren Besuch!

L'estate è la stagione delle vacanze – soprattutto per i bambini! Per non fare sorgere la noia, abbiamo cercato di mettere alcuni accenti. Anche gli adolescenti e gli adulti possono svolgere un programma fitness interessante nella nostra palestra.

Vi aspettiamo!

1



Wichtig:
Voranmeldung erforderlich
bis spätestens **15.08.2017**
(min. 10 Teilnehmer)
*(bei nicht genügender Teilnehmer-
zahl wird der Kurs abgesagt)*

BREAK-DANCE & AKROBATIK

mit **BENNY**

vom **28.08. – 01.09.2017**

Montag bis Freitag (10.00 – 11.00 Uhr)

Break-Dance soll Kinder und Jugendliche

zu einer aktiven, kreativen, sportlichen

und gemeinschaftlichen Freizeitgestaltung animieren.

Freundschaften, Inspiration und Teamgeist inklusive!

Am letzten Kursstag zeigen wir, was wir gelernt haben.

2



Wichtig:
Voranmeldung erforderlich
bis spätestens **15.08.2017**
(**min. 10 Teilnehmer**)
(bei nicht genügender Teilnehmer-
zahl wird der Kurs abgesagt)

HIPHOP UND KINDERTANZ

mit **BENNY**

vom **28.08. – 01.09.2017**

Montag bis Freitag (11.00 – 12.00 Uhr)

**HipHop ist Musik und Tanz bei dem
diese Teile zu einem Ganzen verpackt werden.**

**Egal ob Fortgeschritten oder Anfänger,
es ist für Jeden etwas dabei.**

Am letzten Kurstag zeigen wir, was wir gelernt haben.

3



Meldungen direkt
beim Jugenddienst
Hochpustertal

TANZWOCHE

mit **JULIA**

vom **24.07. – 28.07.2017**

Montag bis Freitag (16.30 – 18.00 Uhr)

Für Jugendliche von 10 bis 14 Jahre

**Werde zum/zur Musical Darsteller/in und
präsentiere die Show deines Lebens!**

**Ob allein oder mit Freunden – melde dich an
und verbringe eine coole Woche im Tanzfieber!**

4



Wichtig:
Voranmeldung erforderlich
bis spätestens **03.07.2017**
(min. 10 Teilnehmer)
*(bei nicht genügender Teilnehmer-
zahl wird der Kurs abgesagt)*

FUNKY JAZZ UND MUSICAL DANCE

mit **JULIA**

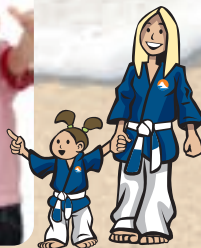
vom **11.07. – 29.08.2017**

immer **dienstags (17.00 – 18.30 Uhr)**

für **Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Zu moderner Musik erlernst du die Grundlagen der beiden Tanzstile. Nebenbei werden Körperhaltung, Koordination und Rhythmusgefühl geschult. Im Vordergrund steht dabei immer die Freude an der Bewegung.

5



FUN4KIDS

Betreuungswoche für GRUNDSCHÜLER

ab 21. August 2017 (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Der ASV Niederdorf Sektion YB & Fitness, die Sektion Leichtathletik, der Eisschützenverein, der Tennisverein, der Fußballverein, der AVS-Ortsstelle Niederdorf/Prags, die Bikerschule Dolobike, organisieren für Grundschüler ein interessantes Wochenprogramm.

Die Kinder werden von 08.00 Uhr bis 14.00 Uhr betreut.

6



JUGENDLICHE 16-20 JAHRE

SOMMERFITNESS 2017

Für einen Unkostenbeitrag von **nur 60,00 €**
für **zwei Monate** könnt ihr unsere
Fitnesshalle (Kraftraum) kennenlernen.
Eine kostenlose Beratungsstunde von einem
unserer Dipl. Kursleiter ist im Preis enthalten.
**Nutzt diese Gelegenheit und tut etwas
für eure Fitness und euren Body!**

7



AKTIVE +50-ER **SOMMERFITNESS 2017**

Für einen Unkostenbeitrag von **nur 60,00 €**
für **zwei Monate** (Juli & August) können sie
unsere Fitnesshalle (Kraftraum) kennenlernen.
Eine kostenlose Beratungsstunde von einem
unserer Dipl. Kursleiter ist im Preis enthalten.
**Nutzen Sie diese Gelegenheit und tun Sie etwas
für ihre Fitness und Beweglichkeit!**

**Interessierte melden sich bitte unter Tel. +39 0474 745275
ab 14.00 Uhr (Verena Niederkofler) oder direkt in der Halle (abends).
Meldungen mittels E-Mail: niederdorf@yoseikan.it**

▶ **Name:**

.....
.....

▶ **Adresse:**

.....
.....
.....

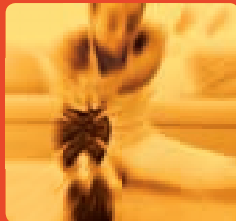
▶ **Alter:**

.....

▶ **Tel:**

.....

Kurs: **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7**



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.mairgert.com

ZERTIFIKAT
DIN EN ISO 9001



EN 45012 Registrations n° 609 A
Attestazione n. 0537 / 03 - 23 00

ATTICO SQA s.p.a.
www.ipmitalia.it



IPM Italia
I-20050 Sulbiate (MI)
Via delle Industrie, 23
SOLUZIONI CHE DURANO

Druck: LCS Partnerdruck, Bruneck