



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
Mystyle, Niederdorf

***„Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.“***

Henry Ford

**Drum lass dich motivieren
etwas Neues zu probieren und komm vorbei!
Wir hoffen dass auf den folgenden Seiten
für dich und/oder deine Kinder
ansprechende Angebote vorhanden sind.
Wir warten auf Euch !**

**Fatti incoraggiare a fare qualcosa
per te e vieni a trovarci!
Speriamo che sulle pagine seguenti
trovi qualche corso adatto per te e/o per i tuoi figli.
Noi Vi aspettiamo!**



SELBSTVERTEIDIGUNG

**Frauenselbstschutzkurse der M.S.D.O.-ITALY
ab 4. April 2017**

(6 Trainingseinheiten a 2 Stunden)

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

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



YB FÜR KINDER & JUGENDLICHE

immer freitags ab 7. Oktober 2016

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: 03. Oktober 2016 – KURS-2: 09. Jänner 2017
KURS-3 findet bei genügender Teilnehmerzahl
ab April 2017 statt.

immer montags 19.30 – 20.30 Uhr
(10 Einheiten)

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



YOSEIKAN BUDO

ab 12. Oktober 2016 bis Mai 2017
(immer mittwochs)

Jugendtraining Yoseikan: 19.00 – 20.00 Uhr
Yoseikan Budo und Aikido Mochizuki:
20.00 – 21.00 Uhr

Kostenlose SCHNUPPERSTUNDEN!



Wichtig:
Vor Anmeldung erforderlich
Tel. +39 342 5367581
(bei nicht genügender Teilnehmerzahl wird der Kurs abgesagt)

SUPERMAMA-FITNESS

mit Franziska

OUTDOOR „BauchBuggyGo“

ab 20. September 2016

von 10.00 bis 11.00 Uhr (10 Kurseinheiten)

INDOOR „BauchBeutelPo“

ab 6. Oktober 2016

von 09.30 bis 11.00 Uhr (10 Kurseinheiten)



SENIORENTURNEN

mit Silvia Braveri

Kursbeginn am 4. Oktober 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: 12. Oktober 2016

KURS-2: 11. Jänner 2017

KURS-3: 5. April 2017

immer mittwochs ab 19.30 Uhr

(8 bis 10 Trainingseinheiten) auch für Anfänger geeignet

Jeder kann Mitmachen!



TOTAL-BODY

mit Fabio

Kurs-1: 14. Oktober 2016

Kurs-2: 13. Jänner 2017

Kurs-3: 31. März 2017

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

6. Oktober bis 15. Dezember 2016

19.30 – 20.30 Uhr

immer donnerstags (10 Trainingseinheiten)

Gesund durch Bewegung!



HOT IRON

mit Andreas

Schnupperkurs ab 18. Oktober 2016
immer dienstags (4 Trainingseinheiten)

Kursbeginn am 10. Jänner 2017

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: 12. Jänner 2017

19.30 – 20.30 Uhr

immer donnerstags (8 Trainingseinheiten)

Die sechs Pilates-Prinzipien:

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



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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <h1>MAIR</h1> <p>KG Niederdorf (BZ)</p> | <p>ZERTIFIKAT DIN EN ISO 9001</p> | <p>IPM Italia</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • DEKORATIVE BÖDEN • KUNSTHARZBESCHICHTUNGEN • BODENSANIERUNGEN • INDUSTRIEBÖDEN | <p>www.mairgert.com</p> | <p>EVOI</p> <p>SINCERT EN 45012 Registrations n° 509 A</p> <p>ATTICO SOA Attestazione n. 9577 / 01 - 01 - 09</p> <p>www.ipmitalia.it</p> | <p>I-20050 Sulbiate (MI) Via delle Industrie, 23 SOLUZIONI CHE DURANO</p> |