

Yoseikan Budo & Fitness Center NIEDERDORF



ZEIT FÜR SPORT
2025/26



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

ASV Niederdorf Sektion Yoseikan Budo & Fitness

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

Interessierte melden sich bitte unter Tel. +39 348 336 5 063
ab 14.00 Uhr (Niederkofler Verena) oder direkt in der Halle
(Montag und Mittwoch abends).

Per gli interessati di lingua italiana:

Ci scusiamo che l'opuscolo non è tradotto in lingua italiana.

Per informazioni riguardanti i corsi, basta chiamare Verena

tel. +39 348 336 5 063 o scrivere una mail niederdorf@yoseikan.it.

www.asv-niederdorf.it



**Achtung: im Oktober können die
Kinder und Jugendlichen
kostenlos schnuppern!**





Unser Sportangebot im FITNESSBEREICH

Senior*in over 70

geleitetes Gerätetraining
mit Ossi und Karl

5 Einheiten mit persönlicher-
individueller Betreuung

Kursbeginn: jederzeit nach
Vereinbarung

Anmeldung: direkt bei Ossi

Tel. +39 348 765 4 453

Senioren SPORT

mit Ossi Schönegger

10 Einheiten immer donnerstags

09.30 - 10.30 Uhr - Min. 8 Teilnehmer

1. Kurs: 2. Oktober 2025

2. Kurs: 8. Jänner 2026

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

Kursbeitrag: 40,00 €

Power GYM

mit Physiotherapeut Karl Schraffl
immer dienstags

1. Kurs: 7. Oktober 2025

10 Einheiten 18.30 Uhr

2. Kurs: 7. Oktober 2025

10 Einheiten 19.30 Uhr

3. Kurs: 13. Jänner 2026

5 Einheiten 19.00 Uhr

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it



Kursbeschreibung:

Finde deine Balance im Vinyasa Flow Yoga! Tauche ein in die dynamische Welt des Vinyasa Yoga – ein fließender Yogastil, der Bewegung und Atem in Einklang bringt.

In diesem Kurs erwarten dich kreative Sequenzen, achtsame Übergänge und eine wohltuende Mischung aus Kraft, Flexibilität und innerer Ruhe.

Egal ob Anfängerin oder erfahrene Yogini – dieser Flow ist eine Einladung, deinen Körper und Geist in Bewegung zu bringen!

Unser Sportangebot im FITNESSBEREICH

ZUMBA

mit Grazia

10 Einheiten immer mittwochs

18.30 - 19.30 Uhr

Min. 10 Teilnehmer

Kursbeginn: 15. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

Power YOGA

mit Julia Steiner (zertifizierte 200h
Yoga Alliance Yogalehrerin)

7 Einheiten immer dienstags

18.00 - 19.15 Uhr

Kursbeginn: 14. Juli 2026

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it



*Starte jetzt –
dein Flow wartet auf dich!*



NEW



NEW



NEW

Unser Sportangebot im FITNESSBEREICH

YOGA (Hatha/vinyasa yoga)

mit Valentina

8 Einheiten immer mittwochs

19.30 - 20.30 Uhr

1. Kurs: 8. Oktober 2025

2. Kurs: 14. Jänner 2026

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it
Begr. Teilnehmerzahl

PILATES

mit Giulio Martari (Dr. grundlegender
Kinesiologie)

10 Einheiten immer montags

18.00 - 19.00 Uhr

Kursbeginn: 13. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

Kindertanz (Salsation)

mit Grazia

Baby 5-7 Jahre und Kids 8-12 Jahre

Montag: Baby 15.00 – 16.00 Uhr
Kids 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch: Baby 15.30 – 16.30 Uhr
Kids 16.30 – 17.30 Uhr

Start: 13. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it



Unser Sportangebot im FITNESSBEREICH

Liebscher & Bracht

mit Anna Lerchner (zertifizierte
Liebscher & Bracht Therapeutin)
immer donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr

- 1. Kurs: 25. September 2025
12 Einheiten
- 2. Kurs: 15. Jänner 2026
16 Einheiten
- 3. Kurs: 14. Mai 2026
5 Einheiten

SOMMER 2026

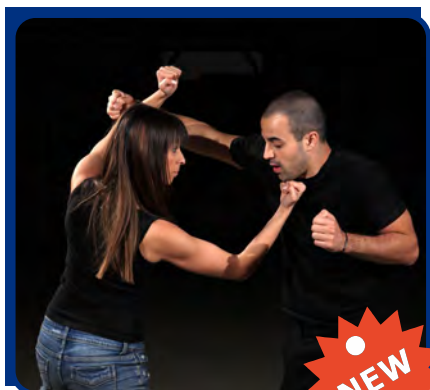
immer donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs: 2. Juli 2026
8 Einheiten

Anmeldung: direkt bei Anna
Tel. 377 322 0 847
Begr. Teilnehmerzahl

*Die Arbeitswelt, viele Sportarten
und unser gesamter Alltag erfordern
vorgebeugte Körperhaltungen
und einseitige Belastungen
der Gelenke.*

*Diese sind über die Jahre ein
guter Nährboden für Schmerzen,
die auch chronisch werden können.
Ein speziell von Liebscher&Bracht
entwickeltes Engpass-Training
hilft, Faszien elastisch zu halten
und sich nicht genutzte Gelenkwinkel
wieder zurückzuerobieren.*



Unser Sportangebot im KAMPFSPORTBEREICH

Kick-Box Kurs

mit Anton Oberhammer

Oktober bis Mai (Schnupperkurs zu 10 Einheiten möglich)

immer montags 19.30 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 22. September 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

Aikido Yoseikan

mit Pepe Oberleiter

Oktober bis Mai (Schnupperstunde jederzeit möglich)

immer donnerstags 19.15 - 20.45

Kursbeginn: 2. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

Self Defence

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer jeden Alters mit SV G.L.M. aus St. Lorenzen

6 Einheiten a 2 Stunden

Kursbeginn: 24. März 2026

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it



Unser Sportangebot im KAMPFSPORTBEREICH

Mini Gym young

mit Verena und Jasmin

für Kinder von 3 bis 4 Jahren

10 Einheiten immer freitags

14.30 - 15.15 Uhr

Kursbeginn: 3. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

Mini Gym

mit Verena und Jasmin

für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Oktober bis Februar immer freitags

15.15 - 16.00 Uhr

Kursbeginn: 3. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

YB Kinder young

mit Verena und Jasmin

für Kinder der 1. und 2. Grundschule

Oktober bis Mai immer freitags

16.00 - 17.00 Uhr

Kursbeginn: 3. Oktober 2025

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it



Unser Sportangebot im KAMPFSPORTBEREICH

YB Kinder

mit Anton Oberhammer
für Kinder der 3. bis 5. Grundschule
Oktober bis Mai immer freitags
17.00 - 18.00 Uhr
Kursbeginn: 3. Oktober 2025
Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

YB Jugend

mit Anton Oberhammer
für Kinder der Mittelschule
Oktober bis Mai immer freitags
18.00 - 19.00 Uhr
Kursbeginn: 3. Oktober 2025
Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

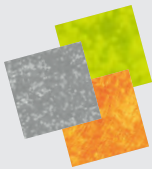
Yoseikan Sport

mit Bastian Niederkofler
für Jugendliche ab 14 Jahren
Oktober bis Mai immer freitags
19.00 - 20.00 Uhr
Kursbeginn: 3. Oktober 2025
Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it
niederdorf@yoseikan.it



Besuchen Sie unseren
CARDIO- und
KRAFTRAUM
mit den neuesten Geräten
und
PROFESSIONELLER
BERATUNG!





MAIR

d. Mair Gert & Co

KG/SAS



Tel. +39 0474 74 51 46



I-39039 Niederdorf (BZ)



www.mairgert.com



- DEKORATIVE BÖDEN UND WÄNDE
- BESCHICHTUNGEN
- KUNSTHARZBESCHICHTUNGEN
- BODENSANIERUNGEN
- INDUSTRIEBÖDEN
- BODENBEHANDLUNGEN
- SPEZIELLE BODENBELÄGE FÜR DENKMAL-
GESCHÜTZTE UND BIOLOGISCHE BAUTEN



bacher
EINRICHTUNGEN, INNENAUSBAU, TÜREN
ARREDAMENTI COMPLETI E PORTE
Niederdorf | T +39 0474 745 107 | mail@mairgert.com | www.bacher.bz

20.000 Artikel in 24h!



GROHE
WWW.GROHESHOP.COM



be beautiful in a different way
MYSTYLE
TATTOO | PIERCING | KOSMETIK

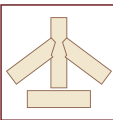


OPTIK OTTICA ADORE
Via P.P. Rainer / P.P. Rainer-Str. 8b
39038 San Candido / Innichen (BZ)
Tel./Fax +39 0474 976177
otticadore@libero.it - otticadore@legalmail.it
PIVA 00894370253



Via Parrocchia / Pfarrgasse 17
39034 Monguelfo / Welsberg (BZ)
Tel./Fax +39 0474 946035

facebook icon | instagram icon



GRUBER
ZIMMEREI
GRUBER OHG - ZIMMEREI / CARPENTERIA
I-39039 Niederdorf/Villabassa - Handwerkerzone/Zona Artigianale
Tel. 0474 745 390 - Fax 0474 740 633
e-mail: zimmererei.gruberohg@dnnet.it



baust
baur-steinwandter.it
Malerei - Pittore
Beschriftungen - Scritte varie
Baur & Steinwandter OHG/SNC
Sarlweg 1/A Via Serla 39034 Toblach - Dobbiaco
Tel. 0474 979035 - 979122 Fax 0474 979021



bauexpert

★★★★★
CAMPING
olympia



Trenker
SÜDTIROL
Die Welt des Brotes
Handwerkerzone Gratsch - 39034 Toblach
T 0474 972 112 - F 0474 972 940 - www.trenker.com



egarter karl
shoes, sports & outdoor
Parkweg 5 Via Parco - 39039 Niederdorf/Villabassa
Tel. 0474 745 231 - egarterkarl@rolmail.net
www.egarterkarl.com



SiMedia
your perfect guest.



Hoku
Zimmerei & Holzbau
Wir beraten, planen und realisieren
www.hoku.it



Fraktion Niederdorf
Frazione di Villabassa

RESTAURANT
samyr
CAFE PIZZERIA



Gemeinde Niederdorf
Comune di Villabassa



Raiffeisen Raiffeisenkasse Niederdorf