

Yoseikan Budo & Fitness Center NIEDERDORF



ZEIT FÜR SPORT
2024/25





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





NEW

Unser Sportangebot im FITNESSBEREICH

Seniorenturnen

mit Silvia Braveri

10 Einheiten immer dienstags

14.30 - 15.30 Uhr

1. Kurs: 1. Oktober 2024

2. Kurs: 7. Jänner 2025

Anmeldung: direkt bei Silvia

Tel. 333 130 6 245

Kursbeitrag: 25,00 €

Power GYM

mit Physiotherapeut Karl Schraffl

immer dienstags

1. Kurs: 1. Oktober 2024

10 Einheiten 18.30 Uhr

2. Kurs: 1. Oktober 2024

10 Einheiten 19.30 Uhr

3. Kurs: 7. Jänner 2025

5 Einheiten 19.30 Uhr

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder

niederdorf@yoseikan.it

Senioren GYM

mit Ossi Schönegger

10 Einheiten immer donnerstags

09.30 - 10.30 Uhr

Min. 8 Teilnehmer

Kursbeginn: 3. Oktober 2024

Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder

niederdorf@yoseikan.it

Kursbeitrag: 40,00 €

NEW



Lebendige Aufrichtung & Zentrierung im Körper und Alltag entwickeln.

Yoga ist mehr als nur Körperübungen. Yoga ist das Erforschen von seelisch geistigen Bewegungszusammenhängen durch den Körper. Die gewonnenen Erkenntnisse helfen uns das eigene Leben zu führen und das innere Potential zu entfalten. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule in ihrer Spannkraft ausgebaut, die Muskeln gedehnt und gestärkt.

Unser Sportangebot im FITNESSBEREICH

Total Body TRX

mit Giulio Martari (Dr. grundlegender Kinesiologie)

10 Einheiten immer mittwochs

18.00 - 19.00 Uhr

Max. 10 Teilnehmer

Kursbeginn: 9. Oktober 2024

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

YOGA

mit Reinhilde Gruber

10 Einheiten immer mittwochs

19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: 9. Oktober 2024

Infos: bei Reinhilde

Tel. 340 571 8 955

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: 31. Oktober 2024
8 Einheiten

2. Kurs: 16. Jänner 2025
10 Einheiten

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

PILATES

mit Giulio Martari (Dr. grundlegender
Kinesiologie)

10 Einheiten immer mittwochs
18.00 - 19.00 Uhr

Kursbeginn: 8. Jänner 2025

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

Senior*in over 70

geleitetes Gerätetraining mit Ossi,
Giulio und Karl

5 Einheiten mit persönlicher-
individueller Betreuung

Kursbeginn: jederzeit nach
Vereinbarung

Anmeldung: direkt bei Ossi

Tel. +39 348 765 4 453

ZEIT FÜR SPORT

„Der **LANGSAMSTE**,
der sein **ZIEL** nicht aus
den **AUGEN** verliert,
geht noch immer
SCHNELLER, als jener,
der **OHNE** Ziel
umher **IRRT**.“

Gotthold Ephraim Lessing



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: 30. September 2024

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

Aikido Yoseikan

mit Pepe Oberleiter

Oktober bis Mai (Schnupperstunde
jederzeit möglich)

immer donnerstags 19.30 - 21.00

Kursbeginn: 3. Oktober 2024

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: 4. Oktober 2024

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



Unser Sportangebot im KAMPFSPOBTBEREICH

Mini Gym young

mit Verena und Jasmin

für Kinder von 3 bis 4 Jahren

10 Einheiten immer freitags

14.30 - 15.15 Uhr

Kursbeginn: 4. Oktober 2024

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: 4. Oktober 2024

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: 4. Oktober 2024

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



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

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: 4. Oktober 2024
Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
niederdorf@yoseikan.it

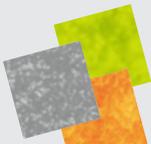
YB Jugend

mit Anton Oberhammer
für Kinder der Mittelschule
Oktober bis Mai immer donnerstags
18.00 - 19.00 Uhr
Kursbeginn: 3. Oktober 2024
Anmeldung: Tel. 348 336 5 063 oder
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 DENKMALGESCHÜTZTE UND BIOLOGISCHE BAUTEN




BACHER

EINRICHTUNGEN, INNENAUSBAU, TÜREN
ARREDAMENTI COMPLETI E PORTE

Niederdorf | T +39 0474 745 107 | mail@bacher.bz | www.bacher.bz

20.000 Artikel in 24h!



GROHE

WWW.GROHESHOP.COM



be beautiful in a different way

MYSTYLE

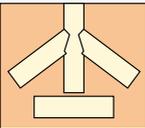
TATTOO | PIERCING | KOSMETIK



Via P.P. Rainer / P.P. Rainer-Str. 8b
39038 San Candido / Innichen (BZ)
Tel./Fax +39 0474 976177

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

otticaadore@libero.it - otticaadore@legalmail.it
PIVA 00894370253

GRUBER

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



baur-steinwandter.it
Maler - Pittore
Beschriftungen - Scritte varie

Baur & Steinwandter OHG/SNC
Sarlweg 1/A Via Serla 39034 Toblach - Dobbiaco
Tel. 0474 979035 - 979122 Fax 0474 979021



bauxpert

★★★★
CAMPING

olympia



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