



AMATEURSPORTCLUB OLANG
Via Kanonikus-Gamper-Weg 7
I-39030 Olang / Valdaora (BZ)
info@asolang.com
www.asolang.com
www.facebook.com/asc-olang
MwStr.Nr./Part. IVA 0170 870 021 4

Kurse ab Jänner 2019

Gesundheitsturnen 60+ mit Lydia Platzgummer

Ab Montag, 07. Jänner

8 Einheiten, jeweils Montag von 18.00 - 18.45 in der Turnhalle Mitterolang

Kosten 40 €

Anmeldung vor Ort am ersten Kurstag

Fitness für Bürohengste mit Lydia Platzgummer

Kräftigung/ Rumpfstabilisation, Beweglichkeit, Koordination

Ab Montag, 07. Jänner

10 Einheiten, jeweils Montag von 19.00 – 20.00 in der Turnhalle Mitterolang

Kosten 60€

Anmeldung vor Ort am ersten Kurstag

Fit durch den Winter mit Lydia Platzgummer

Ab Montag, 07. Jänner

10 Einheiten, jeweils Montag von 20.00 – 21.00 in der Turnhalle Mitterolang

Kosten 60€

Anmeldung vor Ort am ersten Kurstag

Kraftausdauer & Zirkeltraining mit Christian Neunhäuserer

Ab Donnerstag, 10. Jänner

8 Einheiten, jeweils Donnerstag von 19.30 – 20:30 in der Turnhalle Mitterolang

Kosten 45€

Anmeldung vor Ort am ersten Kurstag

Yoga mit Patricia Deschwanden

“Vinyasa Flow”

Ein intensives Yoga. Kräftigt die Muskulatur, fördert die Balance und die Beweglichkeit

Ab 08. Jänner

10 Einheiten, jeweils Dienstag von 19:30 – 20.30 in der Musikschule Mitterolang

„Morgensonne“

Positiv & gestärkt in den neuen Tag – von der nächtlichen Ruhe in die Energie des Tages

Ab 09. Jänner

10 Einheiten, Jeweils Mittwoch von 06.00 – 07.00 in der Musikschule Mitterolang

[WWW.FACEBOOK.COM/ASC-OLANG](https://www.facebook.com/asc-olang) 

AMATEURSPORTCLUB **OLANG** WIR **LEBEN** SPORT www.asolang.com

