



## Volleyball für Mädchen

in Zusammenarbeit mit SSV Bruneck  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
ab 15.10.19, Dienstag & Donnerstag

Jahrgänge 2008-2010  
von 16:30 - 17:45 Uhr

Jahrgänge 2006-2007  
von 17:45 - 19:00 Uhr

18 Einheiten  
Turnhalle Mitterolang

Kosten: 90 €

max. Teilnehmer 16 pro Kurs

Anmeldungen:  
info@ascolang.com

## Tanzen

## für Mädchen

mit Anna Oberhammer  
Jahrgänge 2009-2010  
ab Dienstag 08.10.19  
von 17:30 - 18:30 Uhr  
10 Einheiten

Turnhalle Niederolang

Kosten: 50 €

max. Teilnehmer 15 pro Kurs

Anmeldungen:  
info@ascolang.com



## Volleyball

Freies Volleyballspielen für alle  
Interessierten jeden Mittwoch  
um 19.00 Uhr in der Turnhalle  
Mitterolang (kostenlos)  
Beginn: 16. Oktober

## Skitraining für Erwachsene

Skischule Kron

ab Samstag, 07. Dezember 19  
10 Einheiten vormittags: 1,5 h  
Kronplatz

Kosten: 150 €

Infos bei

Sabine Plant

T 333 49 13 613



## Alle Kursbeiträge

mittels Überweisung

„Kurs + Name“

an den ASC Olang - IBAN:

IT38L0803559040000305001251

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

AMATEURSPORTCLUB OLANG

WIR LEBEN SPORT

www.ascolang.com



KINDER

JUGEND

ERWACHSENE

PROGRAMM

HERBST-WINTER 2019-20

JUGEND

## Abenteuer- Spiel- & Sportstunden

mit Verena Kuen &  
Anna Oberparleiter

ab Montag, 14. Oktober 19  
10 Einheiten  
Turnhalle Mitterolang

Jahrgänge 2011-12  
14:00 - 15:00 Uhr

Jahrgänge 2013-14  
15:00 - 16:00 Uhr

Jahrgänge 2009-10  
16:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 50 €  
Anmeldungen  
bei Verena:  
T 348 80 65 297

## Gesundheitsturnen 60+

mit Lydia Platzgummer

Koordination, Kräftigung,  
Beweglichkeit

ab Montag, 14. Oktober 19  
10 Einheiten  
18:30 - 19:20 Uhr  
Turnhalle Mitterolang

Kosten: 60 €  
Anmeldungen  
bei Lydia  
T 349 09 60 960  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

## Dynamisch durch den Herbst

mit Lydia Platzgummer

Ganzkörpertraining für Kraft,  
Stabilisation & Koordination

ab Montag, 14. Oktober 19  
10 Einheiten  
19:30 - 20:30 Uhr  
Turnhalle Mitterolang

Kosten: 60 €  
Anmeldungen  
bei Lydia  
T 349 09 60 960  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

## Kraftausdauer & Zirkeltraining

mit Christian Neunhäuserer

ab Donnerstag, 17. Oktober 19  
10 Einheiten  
19:30 - 20:30 Uhr  
Turnhalle Mitterolang

Kosten: 60 €  
Anmeldungen bei  
Christian  
T 320 24 03 787  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

## Yin-Yoga

mit Patricia Deschwanden

In der Ruhe liegt die Kraft

Donnerstag  
10.10., 17.10., 24.10.,  
07.11., 14.11., 21.11.  
6 Einheiten  
19:45 - 21:00 Uhr  
Turnhalle Niederolang

Kosten: 40 €  
Anmeldungen  
bei Patricia  
T 347 33 62 710

Kurse ausschließlich den Mitgliedern des ASC Olang vorenthalten. Antragsformulare und Infos unter: [www.ascolang.com](http://www.ascolang.com)