

# VITAL IN DEN HERBST



## Alle Fitnessangebote in Ardagger auf einen Blick!

### Tai ji - Qi Gong-Abende

Qi-Gong-Abende ab 16.9.2021 (Einstieg auch später möglich), 19 Uhr im Pfarrheim Ardagger Markt

Infos:  
**Josef Burgstaller**  
T: 0680/220 37 73  
E: kursbeijosef@gmx.at

### Fußball-Jugendtraining

ganzjähriges Training bei der Fußballanlage in Ardagger Stift

Infos:  
**SCU Ardagger Thomas Brachner**  
T: 0650/300 35 79

### Zirkeltraining

Training zur Verbesserung von Kraft Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit ab 2.10., 9 bis 10 Uhr im Turnsaal der Mittelschule Ardagger

Infos:  
**Birgit Haunschmid**  
T: 0660/416 48 13

### Tua eam guat's

**Bewegungsstunde** tua eam guat's, 7 Einheiten, von 14.9. bis 19.10.2021 von 9.30-10.30 Uhr im Pfarrheim Ardagger Markt

Infos:  
**Bruder Stefan**  
T: 0664/353 42 09

### Fit & beweglich

jeden Montag ab 4.10.2021 um 18.30 Uhr im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart

Infos:  
**Marianne Richter**  
T: 0677/61 77 05 00

### Bewegungstraining für Alt & Jung

vielfältig & zielgerichtet mit verschiedenen Geräten wöchentlich ab 30.9.2021 von 19.15-20.15 Uhr im Turnsaal im Kindergarten Kollnitzberg

Infos:  
**Elfriede Pressl**  
T: 0650/663 09 61

### Step-Aerobic & Body Styling

5 Einheiten, jeden Dienstag ab 12.10.2021. 18 Uhr Step-Aerobic, 19.15 Uhr Body Styling im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart

Infos:  
**Brigitte Pressl**  
T: 0680/235 94 29

### Dehnen, Stretchen & Muskelaufbau

jeden Montag ab 4.10.2021 von 19-20 Uhr im Turnsaal der Mittelschule Ardagger

Infos:  
**Othmar Schüch**  
**Irene Langthaler**  
**Ferdinand Jandl**  
T: 0664/211 90 04



### Step-Aerobic

jeden Mittwoch ab 29.9.2021 von 18.15-19.15 Uhr im Turnsaal der Mittelschule Ardagger

Infos:  
**Margarete Steiner**  
T: 0664/737 659 81

### lockeres Fußballspielen

für Jung & Alt, kostenfrei ab Oktober jeden Montag um 18 Uhr im Turnsaal des Kindergarten in Kollnitzberg

Infos: **Fußballgruppe Kollnitzberg**  
T: 0664/602 062 42