



ARDAGGER

MARKT | STIFT | KOLLMITZBERG | STEPHANSHART

**GESUNDES
ARDAGGER**



FIT&fresh

Ganzkörpertraining an der frischen Luft

Egal ob du abnehmen möchtest, was für deinen Rücken tun oder Muskeln aufbauen willst – Dein Selbstbewusstsein trainierst du auch gleich mit. Bei einigen Übungen wirst du merken, wie du dich verbessert hast. Jeder kann fit werden – ich helfe dir dabei!

Start: ab 2. März 2026 – montags um 18 Uhr

Weitere Termine: 2. März 11. Mai 2026 (6.4.2026: Oster-MO entfällt)

Bei jeder Witterung, denn es gibt eine Überdachung.

mind. 7 - max. 15 TeilnehmerInnen

Ort: Vorplatz beim ehem. Mostbirnhaus

Stift 14, 3321 Ardagger Stift

Kosten: 10 Einheiten zu je 60 Minuten: € 110,--

Für BürgerInnen der Marktgemeinde Ardagger werden € 10,-- von der Gesunden Gemeinde Ardagger übernommen.

mitzunehmen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, bequeme, dem Wetter angepasste Sportkleidung

Infos | Anmeldung: Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin
T: 0664/161 92 99, E: k.for@hotmail.com
www.fit-fresh.at

Das Gesunde Gemeinde-Team freut sich auf Ihre Teilnahme!



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at