

# VITAL IN DEN HERBST



## Alle Bewegungsangebote in Ardagger auf einen Blick!

### Taiji | QiGong Basiskurs

Taiji | QiGong-Basiskurs von 9.9. bis 25.11.2024, 19 - 20.15 Uhr im Pfarrheim in Ardagger Markt

Infos:  
**Josef Burgstaller**  
T: 0664/92 85 274  
E: kursbeijosef@gmx.at  
<https://josefs-qi-werkstatt.at>

### KinderYoga

Spielerisches Erlernen von Yoga für Kinder im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart. Jeden DI ab 1.10.2024

- ▶ Kiga-Gruppe, 3,5-6 Jahre: 14.45 bis 15.35 Uhr
- ▶ VS-Gruppe, 6-9 Jahre: 15.45 bis 16.45 Uhr
- ▶ Mittelschul-Gruppe, 10-14 Jahre: 17-18 Uhr

Infos: **Katharina Schadauer**  
T: 0676/ 90 944 19

### bunt & g'sund

Abwechslungsreiches Programm für Senioren im Pfarrheim Ardagger Stift. Jeden DI in den geraden Wochen von 9 bis 11 Uhr. Details siehe Veranstaltungskalender!

Infos:  
**Hermine Naderer**  
T: 0664/ 451 79 54

### Yoga

Yoga für Gesundheit & Wohlbefinden (5 Einheiten) jeden Dienstag ab 24.9.2024 von 8.30 bis 10 Uhr und von 18.30 bis 20 Uhr im Pfarrheim Ardagger Markt.

Infos: **Martina Eder**  
T: 0676/407 50 95  
E: [martina.eder@gmx.net](mailto:martina.eder@gmx.net)

### Fit & beweglich

Bewegungsabende jeden Montag ab 7.10.2024 um 18.30 Uhr im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart

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

### Fußball-Jugendtraining

ganzjähriges Training bei der Fußballanlage in Ardagger Stift

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

### Step-Aerobic & Body Styling

Bewegungsabende (8 Einheiten) jeden Mittwoch ab 23.10.2024: 17.00 Uhr Step-Aerobic und ab 17.30 Uhr Body Styling im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart

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

### Turnen 50plus aktiv

Fitnessstraining zur Steigerung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur (Mobilisation, Koordination). Trainingsabende jeden MO ab 7.10.2024 von 18.45 bis 19.45 Uhr im Turnsaal der Mittelschule Ardagger.

Infos: **Othmar Schüch**  
**Irene Langthaler**  
T: 0676/600 90 55

### Step-Aerobic

Step-Aerobic-Abende jeden Mittwoch ab 2.10.2024 von 18.15 bis 19.15 Uhr im Turnsaal der Mittelschule Ardagger

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

### Yoga

Yogaabende jeden Mittwoch ab 2.10.2024 von 18.45 bis 20.10 Uhr im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart

Infos:  
**Helmut Kirchner**  
T: 0664/28 00 365

### Kid-fit-fun

Kinderturnen für Kinder zw. 3 und 6 Jahren, gerne in Begleitung. Montags ab 9.9.2024 von 15-16 Uhr (5 Einheiten) im Moar-Haus Stephanshart.

Infos:  
**Miriam Neumann**  
T: 0650/305 22 99  
E: [miriamneumann@gmx.at](mailto:miriamneumann@gmx.at)

