



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 25. August 2025
montags um 18 Uhr
Bei jeder Witterung, es gibt eine Überdachung.
- Ort:** Vorplatz beim ehem. Mostbirnhaus
Stift 14, 3321 Ardagger Stift
- Kosten:** 10 Einheiten á 60 Minuten: € 100,--
- mitzunehmen:** Matte, Handtuch, Trinkflasche, bequeme, dem Wetter angepasste Sportkleidung

Infos | Anmeldung: Kerstin Stopfer

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