



**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 21. Sept. 2026, montags 18 Uhr

Weitere Termine: 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.; 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 á 60 Minuten: € 110,--

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

Infos | Anmeldung: Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- und Ernährungstrainerin
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