

VITAL IN DEN HERBST



Alle Bewegungsangebote in Ardagger auf einen Blick!

Taiji | QiGong Basiskurs

Taiji ganzjährig donnerstags ab 10.9.2026, 18.30 Uhr | Qi Gong ganzjährig montags ab 7.9.2026, 19 Uhr. im Pfarrheim in Ardagger Markt
Infos:
Josef Burgstaller
T: 0664/92 85 274
E: kursbeijosef@gmx.at
<https://josefs-qi-werkstatt.at>

HipHopWorkshop

HipHop für Kids & Teens im Turnsaal im Kindergarten Kollnitzberg am 7., 14., 21. und 28.10.2026. Detailinfos finden sie am Flyer auf S. 13.
Infos:
Denise Frischeisen
T: 0680/130 84 24

fit & fresh

Ganzkörpertraining an der frischen Luft beim ehem. MostBirnHaus in Ardagger Stift. Montags ab 21.9.2026, 18 Uhr. Bei jeder Witterung, denn es gibt eine Überdachung.
Infos:
Kerstin Stopfer
T: 0664/161 92 99

Yoga

Yoga für Gesundheit & Wohlbefinden (5 Einheiten), dienstags ab 22.9.2026 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

Fit & beweglich

Bewegungsabende jeden Montag ab 5.10.2026 um 18 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 21.10.2026: 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. Trainingsabende jeden MO ab 28.9.2026 von 18.45 bis 19.45 Uhr in der Sporthalle der Mittelschule Ardagger.
Infos: **Othmar Schüch
Irene Langthaler**
T: 0676/600 90 55

Step-Aerobic

Step-Aerobic-Abende jeden Mittwoch ab 7.10.2026 von 18.15 bis 19.15 Uhr im Turnsaal der Mittelschule Ardagger
Infos:
Margarete Steiner
T: 0664/737 659 81

Yoga(flow)

Yogaabende jeden Mittwoch ab 30.9.2026 von 18.45 bis 20.10 Uhr im Turnsaal Moar-Haus Stephanshart
Infos:
Helmut Kirchner
T: 0664/28 00 365

Rückbildung mit Qi Gong

Rückbildungsübungen kombiniert mit Qi Gong – zur Stärkung von Körper und Wohlbefinden nach der Geburt. Im Pfarrheim Ardagger Markt.
Infos:
Claudia Pressl
T: 0664/4553722

