



**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:** 24.3.2025 – immer montags um 18 Uhr

Weitere Termine: 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 28.4., 5.5.,  
12.5., 19.5., 26.5., 2.6.25 (21.4.–Oster-MO entfällt)  
Bei jeder Witterung, denn es gibt eine Überdachung.

**Ort:** Vorplatz beim ehem. Mostbirnhaus

Stift 14, 3321 Ardagger Stift

**Kosten:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten: € 100,--

Für BürgerInnen der Marktgemeinde Ardagger werden € 20,--  
von der Gesunden Gemeinde Ardagger übernommen.

**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](mailto:k.for@hotmail.com)  
[www.fit-fresh.at](http://www.fit-fresh.at)

**Das Gesunde Gemeinde-Team  
freut sich auf Ihre Teilnahme!**



[gesund.leben.tut.gut](http://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)