

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

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

