

Kontakt:

pro move
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
promove@promentesteiermark.at
www.promentesteiermark.at

Telefon: +43 664/ 88 691 371 (Christina Stoiser)
+43 664/ 88 691 372 (Stefan Behaghel)

Monatsangebot: Juli 2017

Bitte vor der **ersten Teilnahme** ein **Erstgespräch** vereinbaren!

Für die Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist eine **Anmeldung** erforderlich!

Datum	Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
3.7.	Mo	15:15-16:15	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141
4.7.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141
5.7.	Mi	15:15-16:15	Rhythm & Dance	Liebenauer Hauptstraße 141
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141
6.7.	Do	15:15-16:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141
7.7.	Fr		Keine Einheiten	
10.7.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:15-16:15	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141
11.7.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84
12.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141
13.7.	Do	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad
		15:15-16:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141
14.7.	Fr	13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:00-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141
17.7.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:15-16:15	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141
18.7.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84
19.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141
20.7.	Do	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad
		15:15-16:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141
21.7.	Fr	09:00-12:30	Ausflug Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:00-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141
24.7.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:15-16:15	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141

25.7.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
26.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.7.	Do	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2.-
		15:15-16:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.7.	Fr	09:00-12:00	Wandern Ölberg	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.7.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	

Was erwartet dich?

Wandern:

Bei der **Wanderung „Ölberg“** kann es auch schon mal bisschen steiler nach oben gehen, wobei die Schwierigkeit aber dennoch moderat ist. Wer möchte kann mit unserem Bus von der Liebenauer Hauptstraße 141 mitfahren. Es ist auch möglich, um ca. 09:30 Uhr beim Italiener „Alforno“ (Steinbergstraße 14) zu uns zu stoßen.

Ausflug Motorikpark Gamlitz:

Treffpunkt ist um 8:50 Uhr in der Liebenauer Hauptstraße 141.

Gemeinsames Ziel ist Bewegung in der Natur. Wir werden diverse Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie bewusstes Wahrnehmungstraining ausprobieren.

Schwimmen:

Nachdem die Boulderhalle in den Sommerferien vormittags nicht geöffnet hat, werden wir in dieser Zeit vermehrt Schwimmen gehen. Donnertag-Vormittags ist demnach Schwimmen angesetzt. Die Wanderungen und Ausflüge finden über den Sommer freitags statt. Bouldern wird voraussichtlich im Herbst wieder ins Programm aufgenommen.

Rhythm & Dance:

Einfache Tanzschritte zu aktuellen Hits bringen Rhythmus ins Leben. Gemeinsam tanzt es sich am besten!

!!Eine Anmeldung ist für alle Sport- und Bewegungsangebote erforderlich!!

Diese kann per Mail, SMS oder Telefon erfolgen und soll verlässlich eingehalten oder gegebenenfalls rechtzeitig abgesagt werden!

Auf Euer Kommen freut sich das Team von pro move:

Stefan Behaghel und Christina Stoiser