

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: November 2018

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

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

Bei Einheiten, in denen Übungen auf der Trainingsmatte vorkommen, bitten wir um **Mitnahme eines Handtuchs zur Unterlage!**

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
1.11.	Do		Allerheiligen		
2.11.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
5.11.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
6.11.	Di	13:30-17:00	Wanderung Lustbühel	Liebenauer Hauptstraße 141	
7.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
8.11.	Do	09:30-10:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
9.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.11.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.11.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
14.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.11.	Do	09:30-10:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
16.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
19.11.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
20.11.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:30	Wanderung kleine Raabklamm	Liebenauer Hauptstraße 141	

21.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung u. Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.11.	Do	09:30-11:00	Kegeln	ASKÖ Stadion Eggenberg	Selbstkosten: € 2,-
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
23.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.11.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.11.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
28.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
29.11.	Do	09:30-10:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
30.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	

Was erwartet dich?

Wichtige Information zu den Entspannungseinheiten:

Da es bei diesen Einheiten primär um die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper geht und Störungen von außen in diesem Prozess sehr hinderlich sind ist es bei diesen Einheiten dringend notwendig pünktlich zu sein!

Einheit für Neu-Einsteiger/innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer und Teilnehmerinnen die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Teilnehmerzahl von max. 5 Personen aus. Die Teilnehmer/innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden. Inhalt sind einfache Kräftigungsübungen, Auszüge aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Übungen zu Koordination & Gleichgewicht.

Kegeln:

Auch diesen Winter wollen wir euch wieder die Möglichkeit zum Kegeln bieten. Wir treffen uns dazu im östlichen Eingangsbereich des ASKÖ Stadions Eggenberg. Die Kegelhalle befindet sich im Untergeschoss.

!!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