

**Kontakt:**  
pro move  
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz  
[promove@promentesteiermark.at](mailto:promove@promentesteiermark.at)  
[www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at)

Telefon: +43 664/ 88 691 371 (Angelika Tauschitz & Tanja Stangl)  
+43 664/ 88 691 372 (Stefan Behaghel v. Fla.)

## Monatsangebot: Dezember 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	
3.12.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:30-17:30 !	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
4.12.	Di	<b>13:30-17:00</b>	<b>Wanderung Leechwald</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
5.12.	Mi	<b>11:15-12:15</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>17:30-18:30</b>	<b>Fit von Kopf bis Fuß</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
6.12.	Do	<b>09:30-11:00</b>	<b>Kegeln</b>	<b>ASKÖ Stadion Eggenberg</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		<b>17:00-18:00</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>18:15-19:15</b>	<b>Yoga</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
7.12.	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	
10.12.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:30-17:30 !	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.12.	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,-
12.12.	Mi	<b>16:30-19:00</b>	<b>pro move Weihnachtsfeier</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
13.12.	Do	09:30-10:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>17:00-18:00</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>18:15-19:15</b>	<b>Yoga</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
14.12.	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	
17.12.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:30-17:30 !	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	

18.12.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>13:30-17:00</b>	<b>Wanderung Buchkogel Fernitz</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
19.12.	Mi	<b>11:15-12:15</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>17:30-18:30</b>	<b>Fit von Kopf bis Fuß</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
20.12.	Do	<b>09:30-11:00</b>	<b>Kegeln</b>	<b>ASKÖ Stadion Eggenberg</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		<b>17:00-18:00</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>18:15-19:15</b>	<b>Yoga</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
21.12.	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	
<b>24.12.2018 bis 07.01.2019</b>		<b>Wir wünschen euch FROHE WEIHNACHTEN und einen GUTEN RUTSCH ins neue Jahr!</b>			

### Was erwartet dich?

#### Qi Gong:

Die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen sind mehr als reine Leibesertüchtigung. Qi Gong hat einen festen Platz in der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM). In China spielen die sanften Bewegungsübungen eine wichtige Rolle, um die Gesundheit zu pflegen und den Fluß der Lebensenergie (Qi) zu harmonisieren und auch bei uns werden die positiven Effekte dieser Bewegungsphilosophie immer mehr geschätzt.

#### Yoga:

Yoga Übungen straffen und kräftigen nicht nur den Körper, sondern beinhalten auch Elemente die zu Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen. Diese Einheit eignet sich für alle die Yoga kennen lernen möchten.

#### 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, Angelika Tauschitz und Tanja Stangl