

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

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

Monatsangebot: Februar 2019

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
1.2.	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	
4.2.	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	
5.2.	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,-
6.2.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
7.2.	Do	17:00-18:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00 !!	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
8.2.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
11.2.	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	
12.2.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:00-17:30	Wandern Teichalm	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.2.	Do	09:30-11:00	Kegeln	ASKÖ Stadion Eggenberg	Selbstkosten: € 2,-
		17:00-18:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00 !!	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
15.2.	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	

18.2.	Mo	06:20-21:00	Fußball-Turnier in Steyr	Murpark / OMV Tankstelle	
19.2.	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,-
20.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.2.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00 !!	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
22.2.	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	
25.2.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.2.	Di	13:30-17:00	Wandern kleine Raabklamm	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.2.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00 !!	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	

Was erwartet dich?

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 Gruppengröße 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.

Bogenschießen:

Auch diese sehr ästhetische und konzentrierte Sportart wollen wir wieder anbieten. Gemeinsam mit der spezifisch ausgebildeten Trainerin vom Haydu-Bogensport treffen wir uns direkt in der vereinseigenen Bogensporthalle in der Großmarktstraße 8a.

ACHTUNG: Die Einheit Bogenschießen wird ab jetzt regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat stattfinden!

!!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