

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: März 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	
1.3.	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	
4.3.	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	
5.3.	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,-
6.3.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
7.3.	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	
8.3.	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	
11.3.	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	
12.3.	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	
13.3.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.3.	Do	09:30-12:30	Wandern Buchkogel Fernitz	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	

15.3.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
18.3.	Mo		Keine Einheiten		
19.3.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
20.3.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.3.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
22.3.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
25.3.	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	
26.3.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:00	Wandern Laßnitzhöhe (Seb. Reloaded)	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.3.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.3.	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	
29.3.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-

Was erwartet dich?

Gesundheitsinfotage Deutschlandsberg 2019:

Am Wochenende des 16. und 17. März 2019 wird pro move an dieser Messe zum Thema „Rundum Xund“ in der Koralmhalle Deutschlandsberg vertreten sein. Genauere Informationen zum Event finden sich unter www.gesundheitsinfotage.at

Wir freuen uns über zahlreiche Besucher/innen an unserem Stand. Es wird möglich sein unsere begehbare Installation aus dem Wanderausstellungsprogramm „Psyche erleben“ vor Ort zu erfahren, Diese ist im Jahr 2019 anlässlich des 30jährigen Jubiläums der pro mente steiermark GmbH auf Tour. Kommt doch vorbei! Für die Messe ist keine Anmeldung notwendig.

!!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