

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: April 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	
1.4.	Mo	16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
2.4.	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,-
3.4.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
4.4.	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	
5.4.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
8.4.	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	
9.4.	Di	14:00-17:30	Wanderung Lustbühel	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.4.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	EH für Neu-Einsteiger/innen (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.4.	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	
12.4.	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	
15.4.	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	
16.4.	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,-

17.4.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.4.	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	
19.4.	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	
22.4.	Mo		Ostermontag		
23.4.	Di	09:00-12:30	Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:00	Wanderung Schloß St. Martin	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.4.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.4.	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	
26.4.	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	
29.4.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.4.	Di	14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-

Was erwartet dich?

Wandern:

Die **Wanderung „Lustbühel“** (9.4.) ist eine moderate Runde, für jeden gut begehbar. Für jene die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln direkt kommen ist der Treffpunkt beim Schloß Lustbühel.

Bei der **Wanderung „Schloß St. Martin“** (24.4.) geht es da schon etwas steiler bergauf. Der Weg führt uns zur Kirche St. Johann und Paul. Abfahrt vom Büro um 13:30uhr. Alternativer Treffpunkt beim Eingang zu, Schloß St. Martin.

Ausflug Motorikpark Gamlitz:

Abfahrt ist um 9:00uhr in der Liebenauer Hauptstraße.141

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

!!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