

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: Juli 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
1.7.	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	
2.7.	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	Wanderung Rettenbachklamm	Liebenauer Hauptstraße 141	
3.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
4.7.	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	
5.7.	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	
8.7.	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	
9.7.	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,-
10.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.7.	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	
12.7.	Fr	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.7.	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	
16.7.	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	Wanderung Schloss St. Martin	Liebenauer Hauptstraße 141	

17.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.7.	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	
19.7.	Fr	10:00-12:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.7.	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	
23.7.	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	
24.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.7.	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	
26.7.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.7.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.7.	Di	13:30-17:00	Wanderung Basilika Mariatrost	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.7.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	

Was erwartet dich?

Wandern:

Für die **Wanderung „Rettenbachklamm“** (2.7.) ist um 13:30 Uhr Abfahrt vom Büro in der Liebenauer Hauptstraße 141. Alternativtreffpunkt ist um 14:00 Uhr bei der Straßenbahnhaltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1 nach Mariatrost). Angenehm kühl weil entlang der Klamm / moderate Anstiege / Trittsicherheit gefragt.

Wanderung „Schloss St. Martin“ (16.7.) Abfahrt ist um 13:30 Uhr vom Büro. Alternativtreffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Haupteingang zum Schloß St. Martin. Leichte Anstiege / Weg Großteils im Wald.

Wanderung „Basilika Mariatrost“ (30.7.) Abfahrt ist um 13:30 Uhr vom Büro. Alternativtreffpunkt ist um 14:00 Uhr direkt beim Parkplatz des Restaurants „Häuserl im Wald“ (Mariatrost). Der Weg ist relativ eben.

Bitte gib uns bei deiner Anmeldung wie gewohnt bekannt ob du direkt zum Alternativtreffpunkt kommst oder mit dem Bus mitfahren möchtest!

!!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