

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: August 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
1.8.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
2.8.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
5.8.	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	
6.8.	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,-
7.8.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-18:00	Pro move beim „AUGARTLN“	Augarten Graz / vor dem MUWA	
8.8.	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	
9.8.	Fr	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.8.	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	
13.8.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:30	Wanderung Teichalm A	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.8.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.8.	Do		Maria Himmelfahrt		
16.8.	Fr	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz B	Liebenauer Hauptstraße 141	
19.8.	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	
20.8.	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,-

21.8.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.8.	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	
23.8.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.8.	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	
27.8.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:30	Wanderung Teichalm B	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.8.	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	
29.8.	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	
30.8.	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	

Was erwartet dich?

pro move beim „AUGARTLN“ (7.8.):

3 Workshops a 45min zu den Themen „Qi Gong“ (15uhr), „Koordination“ (16uhr) bzw. „Bewegungsspiele“ (17uhr).

Für diesen Event ist keine Anmeldung nötig und es können Freunde und Familie mitgebracht werden – kommt einfach vorbei! Bei Regen muss die Veranstaltung leider abgesagt werden.

Wandern bzw. Ausflug Motorikpark:

Um möglichst allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten etwas „Sommerfrische“ zu genießen werden wir diesen Monat jeweils 2x Fahrten zum Motorikpark bzw. zur Teichalm anbieten. Bitte meldet euch nur für jeweils den Termin an der besser für euch passt. Natürlich gibt es die Möglichkeit selbst hinzufahren. Für diese Ziele benötigt es jedoch einen PKW. Wenn du dazu die Möglichkeit hast, sprich dich bitte mit dem Trainerteam bezüglich Treffpunkt ab.

Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit:

Ähnlich verhält es sich mit der neuen „Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit“. Bitte meldet euch entweder Mittwoch oder Donnerstag an. Wir hoffen dass so jeder zum Zug kommt. Danke für euer gemeinschaftliches Mitwirken!

!!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