

**Kontakt:**  
 pro move  
 Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz  
[promove@promentesteiermark.at](mailto:promove@promentesteiermark.at)  
[www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at)

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

## Monatsangebot: September 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	
2.9.	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	
3.9.	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,-
4.9.	Mi	<b>13:30-16:30</b>	<b>pro move Bewegungscup</b>	<b>Rosenhain/Panoramagasse</b>	
5.9.	Do	<b>09:00-13:00</b>	<b>pro move Bewegungscup</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
		<b>15:30-17:00</b>	<b>Impulsvortrag zum Thema „Zucker“</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
6.9.	Fr	<b>10:00-13:30</b>	<b>pro move Bewegungscup</b>	<b>Passamtswiese</b>	
9.9.	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	
10.9.	Di	10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>13:30-17:00</b>	<b>Wanderung „kleine Raabklamm“ A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
11.9.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.9.	Do	<b>09:30-12:30</b>	<b>Motorikpark Gamlitz</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		17:00-18:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
13.9.	Fr	<b>09:30-11:30</b>	<b>Aqua-Fit</b>	<b>Sportbad Pachern</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.9.	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	
17.9.	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,-
18.9.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	

19.9.	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	
20.9.	Fr	<b>09:30-11:30</b>	<b>Aqua-Fit</b>	<b>Sportbad Pachern</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
23.9.	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	
24.9.	Di	<b>13:30-17:00</b>	<b>Wanderung „kleine Raabklamm“ B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
25.9.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>15:30-16:30</b>	<b>Einheit für Neu-Einsteiger/innen (im Freien)</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		17:30-19:00	Qi Gong/Yoga Kombi-Einheit	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.9.	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	
27.9.	Fr	<b>09:30-11:30</b>	<b>Aqua-Fit</b>	<b>Sportbad Pachern</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.9.	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	

## Was erwartet dich?

### pro move Bewegungscup 2019:

Zum mittlerweile fünften Mal veranstalten wir dieses Jahr unseren pro move Bewegungscup. Nähere Infos zur Veranstaltung findest du auf unserem Aushang im Eingangsbereich der Liebenauer Hauptstraße 141 oder auf der Homepage [www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at).

### Impulsvortrag zum Thema Zucker:

Auf Wunsch einiger Teilnehmer/innen wird unsere Ernährungsexpertin Angelika am 5.9. im Bewegungsraum einen Impulsvortrag zum Thema „Zucker“ anbieten. Behandelt werden folgende Fragen: Wie wird Zucker im Körper verarbeitet? Warum sollte man eigentlich wenig Zucker essen und wie gelingt dieser Weg?

### Wandern „kleine Raabklamm“:

Um möglichst allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten werden wir im September zwei Fahrten zur „kleinen Raabklamm“ organisieren. Bitte meldet euch nur für jeweils einen der Termine an. 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 des Treffpunkts ab.

### Bogenschießen:

Bei dieser sehr konzentrativen Sportart gilt es Geist und Körper auf ein Ziel zu fokussieren. Diesmal nicht wie gewohnt am ersten Mittwoch im Monat, sondern erst am 18.9. mit Beginn der Einheit um 15:00 Uhr.

**!!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