

## Monatsangebot: Oktober 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
1.10.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
2.10.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-15:00	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:00	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
3.10.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
4.10.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
7.10.	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	
8.10.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:30	Wanderung „Teichalm“ A	Liebenauer Hauptstraße 141	
9.10.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-15:00	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:00	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.10.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
11.10.	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	
14.10.	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	
15.10.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.10.	Mi	14:00-15:00	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:00	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.10.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	

18.10.	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	
21.10.	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	
22.10.	Di	<b>10:30-11:30</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Wanderung „Teichalm“ B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
23.10.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:00-15:00</b>	<b>Qi Gong A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:00</b>	<b>Yoga A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
24.10.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>10:45-11:45</b>	<b>Tischtennis</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>17:00-18:00</b>	<b>Qi Gong B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>18:00-19:00</b>	<b>Yoga B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
25.10.	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	
28.10.	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	
29.10.	Di	<b>10:30-11:30</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>11:30-12:30</b>	<b>Einheit für Neu-Einsteiger/innen</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
30.10.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.10.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>10:45-11:45</b>	<b>Tischtennis</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	

## Was erwartet dich?

### Neue Termine:

Da wir das Bewegungsangebot, im Rahmen unserer Möglichkeiten, an die Nachfrage bzw. Wünsche unserer TeilnehmerInnen anpassen, haben wir ab 1. Oktober einige Einheiten terminlich neu angesetzt. Bitte schau dir diesen Monat das Bewegungsangebot besonders gut an, damit du informiert bist, sollte sich deine Lieblingseinheit terminlich geändert haben. **Änderungen sind fett gedruckt.**

### Erklärung zu Einheiten mit „A“ bzw. „B“:

Um möglichst allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten besonders gefragte Einheiten zu besuchen haben wir die **Gruppen A bzw. B** eingeführt. **Bitte meldet euch nur für jeweils einen der Termine an!** Dies gilt aktuell bei den Einheiten „Qi Gong“, „Yoga“, sowie bei den „Wanderungen“.

**!!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