

Monatsangebot: November 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
1.11.	Fr		Allerheiligen	Liebenauer Hauptstraße 141
4.11.	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
5.11.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141
		13:30-17:00	Wanderung „Buchkogel Fernitz“ A	Liebenauer Hauptstraße 141
6.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a Selbstkosten: € 10,-
7.11.	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
8.11.	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
11.11.	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
12.11.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad Selbstkosten: € 2,-
13.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141
14.11.	Do	10:00-11:30	Kegeln	ASKÖ Eggenberg Selbstkosten: € 2,-
		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
15.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391 Selbstkosten: € 2,-
18.11.	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
19.11.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141
		13:30-17:00	Wanderung „Buchkogel Fernitz“ B	Liebenauer Hauptstraße 141
20.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141
		14:30-15:30 !!	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141
		15:30-16:30 !!	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141

21.11.	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	
22.11.	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	
25.11.	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	
26.11.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Einheit für Neu-EinsteigerInnen	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
27.11.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30 !!	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30 !!	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.11.	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	
29.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-

Was erwartet dich?

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“.

Bogenschießen:

Auch diese sehr ästhetische und konzentrierte Sportart wollen wir wieder anbieten. Gemeinsam mit der spezifisch ausgebildeten Trainerin vom Haydu-Bogensport treffen wir uns direkt in der vereinseigenen Bogensporthalle in der Großmarktstraße 8a.

ACHTUNG: Die Einheit Bogenschießen wird ab jetzt regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat stattfinden!

Kegeln:

Auch diesen Winter wollen wir euch wieder die Möglichkeit zum Kegeln bieten. Wir treffen uns dazu im östlichen Eingangsbereich des ASKÖ Stadions Eggenberg. Die Kegelhalle befindet sich im Untergeschoss.

WICHTIG: Da die Kegelbahn neu renoviert wurde ist der Einlass nur mit Sportschuhen erlaubt die nicht zuvor auf der Straße getragen wurden!!! (Vorgabe des ASKÖ)

!!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