

**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: Dezember 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
2.12.	Mo	16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
3.12.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
4.12.	Mi	<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
5.12.	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	
6.12.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
9.12.	Mo	16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.12.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.12.	Mi	<b>14:30-16:30</b>	<b>Winter-Wandern Mur-Au</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
12.12.	Do	<b>10:00-11:30</b>	<b>Kegeln</b>	<b>ASKÖ Eggenberg</b>	Selbstkosten: € 2,-
		17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.12.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
16.12.	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	
17.12.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
18.12.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>16:30-19:30</b>	<b>pro move Weihnachtsfeier</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
19.12.	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	
20.12.	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	

23.12.2018 bis  
08.01.2019

Wir wünschen euch **FROHE WEIHNACHTEN**  
und einen **GUTEN RUTSCH** ins neue Jahr!

### Was erwartet dich?

#### pro move Weihnachtsfeier:

Wir möchten euch recht herzlich zu einem gemütlichen vorweihnachtlichen Beisammensein einladen, um uns gemeinsam die Ereignisse und Highlights des letzten Jahres noch einmal in Erinnerung zu rufen! Ein kleiner Vorgeschmack auf das kommende pro move Jahr und die Ehrung der dieses Jahr besonders aktiven TeilnehmerInnen. Auch für das leibliche Wohl wird wieder gesorgt sein. Weiter wird es wieder Platz für individuelle Beiträge von euch geben. **Wichtig: Es können ausnahmslos nur jene Beiträge umgesetzt werden die vor Ende der Anmeldefrist bei uns angemeldet wurden!**

**Anmeldung ist bis Mittwoch 04. Dezember 2019 möglich.**

#### Winterwandern:

Die **Wanderung „Mur-Au“** führt vom Naherholungsgebiet Gössendorf entlang der Mur in Richtung Süden. Es handelt sich um eine leichte Route in der Ebene. Los geht's um 14:30uhr mit dem Bus vom Büro in der LH 141.

#### 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)**

#### 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 findet regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat statt!**

**!!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