

**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: Jänner 2020

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
6.1.	Mo		<b>Heilige drei Könige</b>		
7.1.	Di	14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
8.1.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination ( <b>im Freien</b> )	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:30-15:30</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
9.1.	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	
10.1.	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	
13.1.	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	
14.1.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Winter-Wandern „Teichalm“ A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
15.1.	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	
16.1.	Do	<b>10:00-11:30</b>	<b>Kegeln</b>	<b>ASKÖ Eggenberg</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		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	
17.1.	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	
20.1.	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	
21.1.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
22.1.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	

23.1.	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	
24.1.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:30-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.1.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.1.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Einheit für Neu-EinsteigerInnen	Liebenauer Hauptstraße 141	
		13:30-17:30	Winter-Wandern „Teichalm“ B	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.1.	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	
30.1.	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	
31.1.	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	

## Was erwartet dich?

### Bogenschießen:

Auch diese sehr ästhetische und konzentrative 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.

### 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)**

### 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