

**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: März 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
2.3.	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	
3.3.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
4.3.	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	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
5.3.	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	
6.3.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:00-15:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
9.3.	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	
10.3.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Wandern „Schloß St. Martin“ A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
11.3.	Mi	<b>11:15-12:15</b>	<b>Kräftigung und Koordination (im Freien)</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		14:30-15:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.3.	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	
13.3.	Fr	<b>09:30-11:30</b>	<b>Aqua-Fit (Abgesagt)</b>	<b>Sportbad Pachern</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:15-15:15 !!!</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:15-16:15 !!!</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	

16.3.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.3.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.3.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
19.3.	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	
20.3.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-15:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.3.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.3.	Di	13:30-17:30	Wandern „Schloß St. Martin“ B	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.3.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:35-16:30	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.3.	Do	10:00-11:30	Kegeln	ASKÖ Eggenberg	Selbstkosten: € 2,-
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
27.3.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit (Abgesagt)	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		14:15-15:15 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.3.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.3.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Einheit für Neu-Einsteiger/innen (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen (Abgesagt)	Auster / Eggenberger Bad	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“, bei der Einheit „WSG/Entspannung“ am Freitag sowie bei den „Wanderungen“.

### Wandern:

**Wanderung „Schloß St. Martin“** (16.7.) Abfahrt ist um 13:30 Uhr vom Büro. Alternativtreffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Haupteingang zum Schloß St. Martin. Leichte Anstiege / Weg Großteils im Wald.

**!!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