

**Kontakt:**  
 pro move  
 Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz  
[www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at)

Telefon für Anmeldungen (auch SMS): +43 664/ 88 691 371  
 eMail für Anmeldungen: [promove@promentesteiermark.at](mailto:promove@promentesteiermark.at)

## Monatsangebot: Juli 2020

Bitte vor der **ersten Teilnahme** ein **Erstgespräch** vereinbaren!

Für die Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist eine **Anmeldung** erforderlich!

Es ist ein **großes Handtuch zur Unterlage** auf den Matten bzw. Sesseln mitzubringen!

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
1.7.	Mi	14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	Selbstkosten: € 10,-
		15:30-16:30	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
2.7.	Do	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „St. Martin“ A</b>	<b>Vor dem Schloss St. Martin</b>	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
3.7.	Fr	10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
6.7.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
7.7.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
8.7.	Mi	14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
9.7.	Do	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „Leechwald“ A</b>	<b>Gasthaus „Häuserl im Wald“</b>	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Nordic Walking C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.7.	Fr	10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.7.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.7.	Di	09:30-11:00	Qi Gong A <b>(im Freien)</b>	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen A	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
15.7.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.7.	Do	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „St. Martin“ B</b>	<b>Vor dem Schloss St. Martin</b>	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Nordic Walking C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.7.	Fr	<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	

20.7.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.7.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:00-17:00</b>	<b>Wandern „Leechwald“ B</b>	<b>Gasthaus „Häuserl im Wald“</b>	
22.7.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.7.	Do	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „St. Martin“ C</b>	<b>Vor dem Schloss St. Martin</b>	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Nordic Walking C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.7.	Fr	<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.7.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik B	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.7.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:30-11:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen A	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
29.7.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.7.	Do	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „Leechwald“ C</b>	<b>Gasthaus „Häuserl im Wald“</b>	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Nordic Walking C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.7.	Fr	<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik D	Liebenauer Hauptstraße 141	

### Erklärung zu Einheiten mit Aufteilung in Gruppen „A, B, C, D“:

Auf Grund der Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus können wir unsere Einheiten derzeit nur in Kleingruppen anbieten. Wir wollen möglichst vielen Personen ermöglichen wieder etwas für die Gesundheit zu tun.

### **Bitte meldet euch nur für jeweils einen der Termine an!**

Beispiel:

Die Teilnahme an der Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Yoga, Qi Gong und Schwimmen ist max. 1x pro Woche möglich. Beim Wandern ist es pro Monat möglich 1x bei „Leechwald“ sowie 1x bei „St. Martin“ mitzugehen (in „fett“ gedruckt).

**!!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