

Kontakt:
 pro move
 Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
www.promentesteiermark.at

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

Monatsangebot: August 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
3.8.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
4.8.	Di	11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:30	Wandern „Ölberg“	Pizzeria „Al Forno“/Steinbergstr. 14	
5.8.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
6.8.	Do	09:30-12:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichofweg“ (Linie 1)	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
7.8.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.8.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.8.	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,-
12.8.	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	
13.8.	Do	09:30-12:00	Wandern „Florianiberg“	Pfarrkirche Straßgang	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
14.8.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.8.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.8.	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	
		14:00-16:30	Wandern „Ölberg“	Pizzeria „Al Forno“/Steinbergstr. 14	
19.8.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	

20.8.	Do	09:30-12:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.8.	Fr	10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
24.8.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.8.	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,-
26.8.	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	
27.8.	Do	09:30-12:00	Wandern „Florianiberg“	Pfarrkirche Straßgang	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
28.8.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-12:00	Schwimmen B	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.8.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	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!

Die Teilnahme an der Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Yoga, Qi Gong und Schwimmen ist max. 1x pro Woche möglich. Die Wanderungen können wieder unbegrenzt genutzt werden, eine Anmeldung ist natürlich dennoch nötig.

Für die **Wanderung „Rettenbachklamm“** müsst ihr nicht weit fahren um in die Natur zu gelangen. Treffpunkt ist um 09:30 Uhr direkt bei der Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1 Richtung Mariatrost). Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen.

Bei der **Wanderung „Ölberg“** handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit einigen moderaten Anstiegen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr vor der Pizzeria „Al Forno“ in der Steinbergstraße. Zu diesem gelangt ihr mit der Straßenbahn Linie 7 Haltestelle „Wetzelsdorf“.

Die **Wanderung „Florianiberg“** ist neu im Angebot. Dabei handelt es sich um einen schönen Weg mit herrlicher Aussicht auf Graz. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr vor der Pfarrkirche Maria Elend Straßgang. Zu diesem gelangt ihr mit dem Bus Linie 62 Haltestelle „Straßgang Zentrum“.

!!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