

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: Oktober 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
1.10.	Do	09:30-12:00	Wandern „Lustbühel“	Lustbühelstraße 28	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
2.10.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
5.10.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
6.10.	Di	09:30-11:00	Qi Gong A (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
7.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:00	Qi Gong B (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
8.10.	Do	09:30-12:00	Wandern „Lustbühel“	Lustbühelstraße 28	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
9.10.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.10.	Mo	11:15-12:15 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.10.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:00	Wandern „Mur-Auen“	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:00	Qi Gong B (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.10.	Do	17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
16.10.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	

19.10.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
20.10.	Di	09:30-11:00	Qi Gong A (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
21.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.10.	Do	09:30-12:00	Wandern „Lustbühel“	Lustbühelstraße 28	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
23.10.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
26.10.	Mo		Nationalfeiertag		
27.10.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:00	Wandern „Mur-Auen“	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*Innen (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.10.	Do	17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
30.10.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung 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 bei den folgenden Einheiten pro Woche nur für jeweils einen der Termine an!

Die Teilnahme an der **Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Qi Gong** ist max. 1x pro Woche möglich.

Für die **Wanderung „Mur-Auen“** müssen wir nicht weit fahren um in die Natur zu gelangen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr direkt vor dem Gebäude des Gesundheitszentrums. Wir wandern entlang der Mur in Richtung Süden.

Bei der **Wanderung „Lustbühel“** ist der Treffpunkt um 09:30 Uhr beim Haupteingang zum Kindergarten Schloß Lustbühel. Du erreichst diesen Ort mit dem Bus der Linie 60.

Aqua-Fit:

Bewegung im Wasser bringt einige Vorteile. Zum einen reduziert sich durch den Auftrieb die Belastung auf die Gelenke, der hydrostatische Druck unter Wasser hat positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System des menschlichen Körpers. Treffpunkt ist um 09:30 Uhr im Eingangsbereich des Sportbad Pachern. Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist mit der S-Bahn möglich.

!!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