

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: September 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
1.9.	Di	11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:30	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
2.9.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
3.9.	Do	09:30-12:00	Wandern „Mantscha“	Vor dem Schloss St. Martin	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
4.9.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-12:00	Schwimmen	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	
7.9.	Mo	11:15-12:15 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
8.9.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45 !	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
9.9.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45 !	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.9.	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	
11.9.	Fr	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	
14.9.	Mo	11:15-12:15 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entsp. A (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.9.	Di	09:30-11:00	Qi Gong (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:30	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
16.9.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45 !	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.9.	Do	17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.9.	Fr	13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.9.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	

		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.9.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45 !	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.9.	Mi	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 (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.9.	Do	09:30-12:00	Wandern „Mantscha“	Vor dem Schloss St. Martin	
		17:00-18:00	Qi Gong C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.9.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
28.9.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.9.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45 !	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:30-12:30	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:30	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1)	
30.9.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45 !	Yoga 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 ist max. 1x pro Woche möglich.

Die Wanderungen und Schwimmen 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 14:00 Uhr direkt bei der Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1 Richtung Mariatrost). Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen.

Bei der **Wanderung „Mantscha“** ist der Treffpunkt um 09:30 Uhr beim Haupteingang zum Schloß St. Martin. Leichte Anstiege und ein herrlicher Ausblick erwarten dich auf diesem Rundweg. Die Wanderung ist neu im Programm!

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.

Einheit für Neu-Einsteiger/innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Gruppengröße von max. 5 Personen aus. Die Teilnehmer/innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden.

!!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