

FRAGEN & KONTAKT
Wenn Sie Fragen haben oder weitere
Informationen benötigen, berät Sie unser
Team gerne:

pro move
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
M: +43 664 88 69 13 71
oder +43 664 88 69 13 72
promove@promentesteiermark.at

www.promentesteiermark.at

Ein Projekt von:



„Mir war nicht
bewusst, wie gut mir
Bewegung tut. Mit
pro move gelingt es
mir, diese regelmäßig
umzusetzen!“



PRO MOVE

Mit pro move unterstützen wir Sie durch ein abwechslungsreiches und kostenloses* Bewegungsangebot im Raum Graz. Unter der fachlichen Anleitung unserer Sport-Trainer*innen steigern Sie Ihre körperliche Fitness, spüren Ihre Kraft, arbeiten an Ihrer Geschicklichkeit und erfahren, wie wertvoll es sein kann, etwas für sich und seinen Körper zu tun.

Das Angebot von pro move ist österreichweit einzigartig. Das Hauptaugenmerk liegt auf gesundheitswirksamer Bewegung zur Steigerung Ihres Wohlempfindens. Pro Jahr nehmen über 6.000 Teilnehmer*innen unsere unterschiedlichsten Angebote an. Nach einem Erstgespräch können Sie das gesamte Angebot uneingeschränkt nutzen. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. In den Einheiten werden Ihnen Spaß an der Bewegung, ein gutes Körpergefühl sowie Hintergrundinformationen zum positiven Effekt von Bewegung und Sport vermittelt.

** Bei Schwimmen, Bouldern und Bogenschießen fallen ermäßigte Eintrittspreise an.*

Ziel

Mit den Angeboten
von pro move können
Sie Ihre Freizeit aktiv
gestalten, verbessern
Ihre körperliche
Konstitution und pflegen
gleichzeitig soziale
Kontakte.

WIR BIETEN IHNEN

- Allgemeine Kräftigung
- Bogenschießen
- Bouldern/Klettern
- Entspannungstechniken
- Fußball
- Kräftigung und Koordination
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Sportliche Ausflüge
- Wandern
- Wirbelsäulengymnastik
- etc.

WER KANN TEILNEHMEN

pro move fördert Menschen ab 18 Jahren mit psychischen Beeinträchtigungen, die ihr körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden steigern möchten. Die Kurse sind sowohl für beginnende als auch für fortgeschrittene Bewegungsbegeisterte geeignet.