

Monatsangebot: Juni 2021

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!

**Zur Corona-Prävention sind dem Trainerpersonal vor jeder Einheit
 wahlweise eines der folgenden Dokumente vorzulegen:**

offizieller Antigen-Test (nicht älter als 48h)

PCR-Test (nicht älter als 72h)

Bestätigung der Erstimpfung (mind. 22 Tage vergangen)

Bestätigung in den letzten 6 Monaten an Corona erkrankt und genesen zu sein.

Ohne eine dieser Bestätigungen ist derzeit leider keine Teilnahme an den Angeboten möglich!

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
01.06.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A (im Freien)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
02.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
03.06.	Do		Fronleichnam		
04.06.	Fr	10:00-10:45	Bouldern / Klettern für Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		11:00-11:45	Bouldern / Klettern für Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	Liebenauer Hauptstraße 141	
07.06.	Mo	09:30-10:30 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:00-12:00 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
08.06.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:00	Wandern „Ölberg“	Pizzeria „Al Forno“/Steinbergstr. 14	
09.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.06.	Do	17:00-18:00	Qi Gong C (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
11.06.	Fr	10:00-10:45	Bouldern / Klettern für Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		11:00-11:45	Bouldern / Klettern für Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	Liebenauer Hauptstraße 141	

14.06.	Mo	09:30-10:30 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:00-12:00 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.06.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
16.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.06.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
18.06.	Fr	09:30-12:00	Wandern „St. Martin“	Schloss St. Martin	
		10:00-10:45	Bouldern / Klettern für Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		11:00-11:45	Bouldern / Klettern für Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.06.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.06.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:00	Wandern „Ölberg“	Pizzeria „Al Forno“/Steinbergstr. 14	
23.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong B (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.06.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:00-12:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Qi Gong C (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.06.	Fr	10:00-12:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
28.06.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.06.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A (im Freien!)	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.06.	Mi	14:30-15:30	Qi Gong B (im Freien!)	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	

!! Eine Anmeldung ist für alle Sport- und Bewegungsangebote erforderlich !!
 Diese kann per E-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