

## Monatsangebot: Juli 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!

**Vor jeder Teilnahme muss eine Bestätigungen (getestet, genesen oder geimpft) vorgelegt werden!**

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
01.07.	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	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga C	Liebenauer Hauptstraße 141	
02.07.	Fr	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „Florianiberg“</b>	<b>Pfarrkirche Straßgang</b>	
05.07.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
06.07.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
07.07.	Mi	<b>14:30-15:30</b>	<b>Tischtennis A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:45-16:45</b>	<b>Tischtennis B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
08.07.	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 B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
09.07.	Fr	<b>10:00-12:00</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Auster / Eggenberger Bad</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.07.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.07.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:00-16:00</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Auster / Eggenberger Bad</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
14.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:30-15:30</b>	<b>Tischtennis A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:45-16:45</b>	<b>Tischtennis B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
15.07.	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 B	Liebenauer Hauptstraße 141	

		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
16.07.	Fr	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „Florianiberg“</b>	<b>Pfarrkirche Straßgang</b>	
		<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	Liebenauer Hauptstraße 141	
19.07.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
20.07.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:00-17:00</b>	<b>Wandern „Rettenbachklamm“</b>	<b>Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1</b>	
21.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.07.	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 B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
23.07.	Fr	<b>10:00-12:00</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Auster / Eggenberger Bad</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.07.	Mo	16:15-17:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:45-18:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.07.	Di	11:15-12:15	Nordic Walking A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:00-16:00</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Auster / Eggenberger Bad</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
28.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>15:30-16:30</b>	<b>Einheit für Neueinsteiger*innen</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
29.07.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:00-12:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung D	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
30.07.	Fr	<b>09:30-12:00</b>	<b>Wandern „Florianiberg“</b>	<b>Pfarrkirche Straßgang</b>	
		<b>10:00-11:30</b>	<b>Bouldern / Klettern</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung E	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung F	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