

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	09:30-12:00	Wandern „Florianiberg“	Pfarrkirche Straßgang	
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	14:30-15:30	Tischtennis A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Tischtennis B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
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	10:00-12:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	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	
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	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
14.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Tischtennis A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Tischtennis B	Liebenauer Hauptstraße 141	
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	09:30-12:00	Wandern „Florianiberg“	Pfarrkirche Straßgang	
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	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	
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	
		14:00-17:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1	
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	10:00-12:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	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	
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	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
28.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
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	09:30-12:00	Wandern „Florianiberg“	Pfarrkirche Straßgang	
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	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	

!! 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