

Monatsangebot: August 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
02.08.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
03.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-17:00	Wandern „kleine Raabklamm“	Liebenauer Hauptstraße 141	
04.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
05.08.	Do	09:00-12:30	Ausflug Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
06.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
09.08.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.08.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
11.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		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,-
12.08.	Do	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	
13.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.08.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-17:00	Wandern „Lustbühel“	Schloss Lustbühel	
18.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
19.08.	Do	09:00-12:30	Ausflug Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	

		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
20.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
23.08.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
25.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.08.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
27.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		13:45-14:45	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:15-16:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung C	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.08.	Mo	10:00-11:00 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-17:00	Wandern „kleine Raabklamm“	Liebenauer Hauptstraße 141	

Wandern „kleine Raabklamm“:

Die „kleine Raabklamm“ ist ein Naturjuwel. **Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:15uhr.** Natürlich gibt es die Möglichkeit selbst hinzufahren. Für dieses Ziel benötigt es jedoch einen PKW. Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab ob du mit dem Bus mitfahren möchtest oder selbst hinfährst.

Wandern „Lustbühel“:

Hierbei handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit kurzen Anstiegen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Haupttor des „Schloss Lustbühel“ (Kindergarten). Zu diesem gelangt ihr mit dem Bus der Linie 60. **Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr.** Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, wenn du mitfahren möchtest.

Tennis:

Graz bietet eine Vielzahl an öffentlichen Tennisplätzen, auf denen kostenlos gespielt werden kann. Aus diesem Grund wollen wir Einsteigern die Möglichkeit bieten unter fachkundiger Anleitung erste Erfahrungen zu machen. Auch Fortgeschrittene die ihre Technik verbessern wollen oder jemanden zum Spielen suchen, sind herzlich Willkommen.

Aerobic:

Bring Rhythmus in dein Leben. Basis Choreographien zu den Takten von schwungvoller Musik.

Aqua-Fit:

Bietet eine Form gelenksschonenden Ganzkörpertrainings. Mit den Pool-Nudeln werden Übungen zur Verbesserung der Kraftausdauer durchgeführt. Spaßfaktor garantiert! **Treffpunkt ist um 09:15 Uhr im Eingangsbereich des Sportbads Pachern (Pachern-Hauptstraße 94, 8075 Hart bei Graz).** Eine Mitfahrt im Bus vom pro move Büro ebenfalls möglich. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, wenn du mitfahren möchtest. Abfahrt ist in Liebenau um 09:00 Uhr!

Ausflug Motorikpark Gamlitz:

Gemeinsames Ziel ist Bewegung in der Natur. Wir werden diverse Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie bewusstes Wahrnehmungstraining umsetzen.

!! 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