

## Monatsangebot: September 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!  
 Bei allen auswärtigen Einheiten treffen wir uns **15min vor der Einheit**.

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

Datum		Uhrzeit	Sportart	Veranstaltungsort	Sonstiges
01.09.	Mi	<b>13:30-16:30</b>	<b>6. pro move Bewegungs-Cup</b>	<b>Am Rosenhain / Panoramagasse</b>	
02.09.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
03.09.	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	
06.09.	Mo		Keine Einheiten		
07.09.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
08.09.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
09.09.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
10.09.	Fr	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	
13.09.	Mo	<b>10:00-11:00 !!!</b>	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.09.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>13:30-17:00</b>	<b>Wandern „Mur-Auen“</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
15.09.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.09.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
17.09.	Fr	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	

20.09.	Mo	16:15-17:15	<b>Aerobic / Bewegung zu Musik</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.09.	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	
22.09.	Mi	14:30-15:30	<b>Einheit für Neueinsteiger*innen</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		15:45-16:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.09.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.09.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
27.09.	Mo	16:15-17:15	<b>Aerobic / Bewegung zu Musik</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.09.	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	
29.09.	Mi	15:45-16:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.09.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	

### pro move Bewegungscup 2021:

Zum mittlerweile sechsten Mal veranstalten wir unseren jährlichen pro move Bewegungscup. Nachdem dieser 2020 von Corona verhindert wurde, freuen wir uns umso mehr, euch dieses Jahr wieder einladen zu dürfen. Nähere Infos zur Veranstaltung findest du auf unserem Aushang im Eingangsbereich der Liebenauer Hauptstraße 141 oder auf der Homepage [www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at).

### Wandern „Mur-Auen“:

Für die Wanderung entlang der Mur Auen müssen wir nicht mit dem Auto fahren. **Treffpunkt ist um 13:30uhr vor dem Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141.** Es handelt sich um eine Wanderung in der Ebene. Wir werden dem Flusslauf der Mur entlang Richtung Süden folgen.

### Fußball:

Unsere Fußballgruppe ist sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene gedacht. In unserem Mixed-Team spielen Männer und Frauen gemeinsam. Wie bei einem Training üblich, nutzen wir den ersten Teil der Einheit um uns aufzuwärmen. Im Anschluss folgen sportartspezifische Übungen oder gleich ein gemeinsames Spiel. Je nach Wetter findet die Einheit im Freien auf Rasen oder in der Halle statt. Bitte achte auf entsprechendes Schuhwerk.

### Aerobic:

Bring Rhythmus in dein Leben. Mit Basis Choreographien zu den Takten von schwungvoller Musik wird nicht nur deine Ausdauer trainiert, sondern auch deine Konzentration und Koordination gefördert.

**!! 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