

Monatsangebot: Oktober 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	Treffpunkt	Sonstiges
01.10.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
04.10.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
05.10.	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,-
06.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
07.10.	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	
08.10.	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	
11.10.	Mo	10:00-11:00 !!!	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.10.	Di	09:30-10:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-17:00	Wandern „St. Martin“	Schloss St. Martin	
13.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
14.10.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
15.10.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
18.10.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
19.10.	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,-
20.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	

21.10.	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	
22.10.	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	
25.10.	Mo	16:15-17:15	Aerobic / Bewegung zu Musik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.10.	Di		Nationalfeiertag		
27.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:45-16:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.10.	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	
29.10.	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	

Wandern „St. Martin“:

Diese Wanderung führt über eine abwechslungsreiche Route mit einigen Anstiegen. Zum Treffpunkt gelangst du mit dem Bus Linie 31 oder 62 bis zur Haltestelle „Ankerstraße“. Von dort folgst du dem Fußweg der Ankerstraße und weiter dem St. Martin Steig bis zum Schloss (Gehzeit ca. 15min). **Alternative Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr. Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest.**

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.

Einheit für Neu-Einsteiger*innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Gruppengröße von max. 5 Personen aus. Die Teilnehmer*innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden.

!! 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

Trainingsvideos auf YouTube findest du mittels Suchbegriff: „pro move steiermark“