

Monatsangebot: November 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
01.11.	Mo		Allerheiligen		
02.11.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30 !	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
03.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30 !	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
04.11.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:15-18:15 !	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
05.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
08.11.	Mo	10:00-11:00 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:15-18:15 !	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
09.11.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30 !	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-17:00	Wandern „Leechwald“	Gasthaus „Häuserl im Wald“	
10.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30 !	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
11.11.	Do	17:15-18:15 !	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
12.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
15.11.	Mo	10:00-11:00 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:15-18:15 !	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.11.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30 !	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	

		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
17.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.11.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Fit von Kopf bis Fuß	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:15-18:15 !	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
19.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
22.11.	Mo	10:00-11:00 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:15-18:15 !	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.11.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30 !	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-17:00	Wandern „Basilika Mariatrost“	Gasthaus „Häuserl im Wald“	
24.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
25.11.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
26.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
29.11.	Mo	10:00-11:00 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:15-18:15 !	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15 !	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.11.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30 !	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-

Wandern „Leechwald“ bzw. „Basilika Mariatrost“:

Der Treffpunkt für beide Wanderungen ist der gleiche, die Runde eine andere. Wir treffen uns vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. **Alternative Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr.** Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest.

Fit von Kopf bis Fuß:

In dieser Einheit mischen sich kräftigende und koordinative Übungen mit gruppenspielerischen Spielen. Ziel ist euren Körper und Geist gleichermaßen zu fordern. Es handelt sich um eine dynamische und spaßige Einheit. Unser **neuer Bewegungsraum in der Pfarre Liebenau (St. Paulus Platz)** bietet uns das perfekte Umfeld für diese Einheit.

!! 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