

Monatsangebot: Jänner 2022

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 (geimpft oder genesen) vorgelegt werden!

| Datum | | Uhrzeit | Sportart | Treffpunkt | Sonstiges |
|--------|----|-------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 10.01. | 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 | |
| 11.01. | 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,- |
| 12.01. | 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,- |
| 13.01. | 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 | |
| | | 18:00-19:30 | Fußball | Georgigasse 84 | |
| 14.01. | Fr | 10:00-11:30 | Bouldern / Klettern | Triester Straße 391 | Selbstkosten: € 2,- |
| 17.01. | Mo | 10:00-11:00 | Wirbelsäulengymnastik/Entspannung | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 18.01. | Di | 09:30-10:30 | Qi Gong | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| | | 10:30-11:30 | Yoga | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| | | 14:00-17:00 | Winterwandern „kleine Raabklamm“ | Parkplatz in Oberdorf an der Raab | |
| 19.01. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| 20.01. | 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 | |
| 21.01. | Fr | 09:30-11:30 | Aqua-Fit | Sportbad Pachern | Selbstkosten: € 2,- |
| | | 10:00-11:30 | Bouldern / Klettern | Triester Straße 391 | Selbstkosten: € 2,- |
| 24.01. | 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 | |
| 25.01. | 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,- |
| 26.01. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 14:30-16:30 | Tischtennis | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |

| | | | | | |
|--------|----|-------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| 27.01. | 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 | |
| 28.01. | Fr | 09:30-11:30 | Aqua-Fit | Sportbad Pachern | Selbstkosten: € 2,- |
| | | 10:00-11:30 | Bouldern / Klettern | Triester Straße 391 | Selbstkosten: € 2,- |
| 31.01. | 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 | |

Winterwandern „kleine Raabklamm“:

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

Qi Gong:

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht das „Qi“ für den Energiefluss im menschlichen Körper. Sanfte Bewegungen aktivieren unsere Lebensenergie. Umgesetzt werden mobilisierende Übungen für alle Gelenke des Körpers. Dienstag-Vormittag findet die Einheit in unserem **neuen Bewegungsraum in der Pfarre Liebenau (St. Paulus Platz)** statt, Donnerstag-Abend bei uns im Gesundheitszentrum.

Fußball:

Unsere Fußballgruppe ist sowohl für Anfänger*innen als auch für 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 (Hallenschuhe bzw. für draußen Schuhe mit denen du auf Wiese guten Halt findest).

Fit von Kopf bis Fuß:

In dieser Einheit mischen sich kräftigende und koordinative Übungen mit gruppenspezifischen 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.

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

!! 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