

Monatsangebot: Dezember 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 (geimpft oder genesen) vorgelegt werden!

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
13.12.	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	
14.12.	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,-
15.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
16.12.	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	
17.12.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
20.12.	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	
21.12.	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	Winterwandern „Buchkogel“	Parkplatz der VS Fernitz	
22.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:00-19:00	Weihnachtliche Lichterwanderung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
23.12.	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	
24.12.2021 bis 09.01.2022			Wir wünschen euch FROHE WEIHNACHTEN und einen GUTEN RUTSCH ins neue Jahr!		

Weihnachtliche Lichterwanderung:

Da durch Corona auch dieses Jahr leider keine Weihnachtsfeier möglich sein wird, möchten wir ersatzhalber mit euch eine Lichterwanderung begehen. Idee ist, dass jeder ein tragbares Lichterl zur Wanderung bringt. Dies kann eine Laterne, eine Taschen- oder Stirnlampe sein. **Fackeln oder ähnliches sind nicht erwünscht (Verbrennungsgefahr!).** Wer möchte kann gerne auch heißen Tee oder weihnachtliches Gebäck als Wegzehrung bringen. **Bitte wie bei pro move üblich alkoholfrei!**

Wir treffen uns am **Mittwoch 22.12. um 16uhr auf dem Parkplatz vor dem Gesundheitszentrum.** Gemeinsam gehen wir dann mit unseren Lichtern eine kleine Runde entlang der Mur.

Winterwandern „Buchkogel“:

Auch wenn das Wetter kalt und grau ist zieht es uns hinaus in die Natur. Weil uns die Bewegung und die frische Luft guttut. Wir treffen uns um **14uhr am Parkplatz der Volksschule Fernitz.** Der Weg führt uns durch die Wälder und Hügel von Hausmannstätten/Fernitz. **Alternative Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:40uhr.** Gib bitte extra Bescheid, 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.

Pause zum Jahreswechsel:

Wie üblich legt pro move in der Zeit von Weihnachten bis zum 09.01.2022 eine kurze Pause ein. Wir benötigen diese Zeit für Inventur, Jahresberichte und -statistik. Das neue Bewegungsangebot für den Jänner wird voraussichtlich um den 30.12.2021 veröffentlicht. Wenn du in unserem Verteiler bist bekommst du es per Mail zugeschickt. Es ist dann auch auf unserer Homepage www.promentesteiermark.at zu finden bzw. im Eingangsbereich des Gesundheitszentrums in ausgedruckter Form zur freien Entnahme. **Wir freuen uns darauf ab 10.01.2022 wieder mit euch in Bewegung zu kommen!**

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