

## Monatsangebot: Februar 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	
01.02.	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,-
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Winterwandern „Teichalm“</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
02.02.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
03.02.	Do	<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
04.02.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
07.02.	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	
08.02.	Di	11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
09.02.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
10.02.	Do	<b>09:30-10:30 !</b>	<b>Fit von Kopf bis Fuß</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		<b>10:30-11:30 !</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
11.02.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
14.02.	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	
15.02.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	Selbstkosten: € 2,-
		10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Winterwandern „Teichalm“</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
16.02.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.02.	Do	17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	

18.02.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
21.02.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.02.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		10:30-11:30	Yoga	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
23.02.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Tischtennis	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		<b>15:30-16:30</b>	<b>Einheit für Neueinsteiger*innen</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
24.02.	Do	<b>09:30-10:30 !</b>	<b>Fit von Kopf bis Fuß</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		<b>10:30-11:30 !</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
25.02.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
28.02.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	

### Winterwandern „Teichalm“:

Es handelt sich um eine moderate Runde mit leichten Anstiegen. Wir hoffen auf Schnee und Sonne! Abfahrt ist um 13:30 Uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141.

### 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).

### Einheit für Neueinsteiger\*innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer\*innen die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Teilnehmerzahl von max. 5 Personen aus. Die Teilnehmer\*innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden. Inhalte sind bunt gemischte Auszüge aus unseren Angeboten.

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