

## Monatsangebot: März 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, genesen oder getestet) vorgelegt werden!**

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
01.03.	Di	11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:00-17:00</b>	<b>Wandern „Mur-Auen“</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
02.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
03.03.	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	
04.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
07.03.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
08.03.	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,-
09.03.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
10.03.	Do	09:30-10:30	Fit von Kopf bis Fuß	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		10:30-11:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
14.03.	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	
15.03.	Di	11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:00-17:00</b>	<b>Wandern „Lustbühel“</b>	<b>Schloß Lustbühel</b>	
16.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
17.03.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
18.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
21.03.	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	

22.03.	Di	11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Strassgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
23.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.03.	Do	09:30-10:30	Fit von Kopf bis Fuß	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
25.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
28.03.	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	
29.03.	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,-
		13:30-17:30	Wandern „Teichalm“	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
31.03.	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	

### Wandern „Mur-Auen“:

Für die Wanderung entlang der Mur Auen müssen wir nicht mit dem Auto fahren. **Treffpunkt ist um 14:00 Uhr vor dem Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141.** Es handelt sich um eine Wanderung in der Ebene. Wir werden dem Flusslauf der Mur entlang Richtung Süden folgen.

### Wandern „Lustbühel“:

**Treffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Haupteingang zum Kindergarten Schloß Lustbühel.** Der Bus der GVB Linie 60 fährt zum Schloß Lustbühel.

### 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.

Sprich dich mit dem Trainerteam ab wenn du zu einer der Wanderungen mit dem pro move Dienstwagen mitfahren möchtest!

### 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 schriftlich per E-Mail oder SMS 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