

Monatsangebot: April 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**.

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
01.04.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
04.04.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
05.04.	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,-
06.04.	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,-
07.04.	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	
		17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
08.04.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
11.04.	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	
12.04.	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,-
		14:30-16:30	Wandern „Leechwald“	Parkplatz „Häuserl im Wald“	
13.04.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.04.	Do	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
15.04.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
18.04.	Mo		Ostermontag		

19.04.	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	Sportplatz Vinzenzgasse 51 !!!	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
20.04.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
21.04.	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	
		17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.04.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
25.04.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
26.04.	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	Sportplatz Vinzenzgasse 51 !!!	
		14:00-16:30	Wandern „Ölberg“	Pizzeria „Al Forno“/ Steinbergstr. 14	
27.04.	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	
28.04.	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	
29.04.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-

Wandern „Leechwald“:

Wir treffen uns vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. Nutze dazu die Straßenbahn der Linie 1.

Wandern „Ölberg“:

Dabei handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit einigen moderaten Anstiegen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr vor der Pizzeria „Al Forno“ in der Steinbergstraße. Zu diesem gelangt ihr mit der Straßenbahn Linie 7 Haltestelle „Wetzelsdorf“.

Alternative Abfahrt vom pro move Büro für beide Wanderungen ist um 13:30uhr. 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.

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