

Monatsangebot: Mai 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
02.05.	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	
03.05.	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,-
04.05.	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,-
05.05.	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	
06.05.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
09.05.	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	
10.05.	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	
		14:00-17:00	Wandern „St. Martin“	Schloss St. Martin	
11.05.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.05.	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	
13.05.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
16.05.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
17.05.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-

18.05.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
19.05.	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	
20.05.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
23.05.	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	
24.05.	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	
		14:00-17:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1	
25.05.	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	
26.05.	Do		Christi Himmelfahrt		
27.05.	Fr	10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
30.05.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
31.05.	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,-

Wandern „St. Martin“:

Diese Wanderung führt über eine abwechslungsreiche Route mit einigen Anstiegen. Zum Treffpunkt gelangst du mit dem Bus Linie 31 oder 62 bis zur Haltestelle „Ankerstraße“. Von dort folgst du dem Fußweg der Ankerstraße und weiter dem St. Martin Steig bis zum Schloss (Gehzeit ca. 15min).

Wandern „Rettenbachklamm“:

Wir müssen nicht weit fahren um in die Natur zu gelangen. Die Rettenbachklamm ist ein Naturjuwel fast in der Stadt gelegen. Nachdem es sich um eine Klamm handelt ist Schrittsicherheit gefragt. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr direkt bei der Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1 Richtung Mariatrost). Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. **Alternative Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest! Dann ist die Abfahrt vom pro move Büro für beide Wanderungen ist um 13:30uhr.**

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.

!! 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