

Monatsangebot: Juni 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	
01.06.	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,-
02.06.	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	
03.06.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
06.06.	Mo	Pfingstmontag			
07.06.	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 „Buchkogel Fernitz“	Volksschule Fernitz	
08.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
09.06.	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	
10.06.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
13.06.	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	
14.06.	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,-
15.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.06.	Do	Fronleichnam			
17.06.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-

20.06.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.06.	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	
22.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
23.06.	Do	17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.06.	Fr	10:00-12:00 !	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
27.06.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.06.	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	
29.06.	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	
30.06.	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	

Wandern „Buchkogel Fernitz“:

Diese Wanderung führt uns über Stock und Stein. Durch hügeliges Gelände drehen wir eine Runde Richtung Hausmannstätten und zurück. **Treffpunkt ist um 14:00uhr direkt vor dem Haupteingang der Volksschule Fernitz.** Wer mit dem Dienstwagen von pro move mitfahren möchte, muss dies bitte gesondert bekannt geben (Abfahrt vom Büro ist um 13:30uhr).

Aerobic:

Dynamische Bewegungen zum Rhythmus von aktuellen Hits. Im Takte der Musik kombinieren wir herausfordernde Armbewegungen mit abwechslungsreichen Schrittfolgen. Dabei werden sowohl das Rhythmusgefühl (Koordination) sowie die Ausdauer trainiert. Die Choreographien werden individuell angepasst. Die Einheit ist demnach sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Einheit für Neueinsteiger*innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Gruppengröße von max. 5 Personen aus. Die Teilnehmer/innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden. Inhalt sind einfache Kräftigungsübungen, Auszüge aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Übungen zu Koordination und Gleichgewicht.

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