

Monatsangebot: Juli 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
01.07.	Fr	10:00-12:00 !	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
04.07.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
05.07.	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	
06.07.	Mi		Betriebsfest		
07.07.	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	
08.07.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
11.07.	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	
12.07.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
13.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
14.07.	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	
15.07.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
18.07.	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	
19.07.	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“	Parkplatz der Volksschule Fernitz	
20.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	

21.07.	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	
22.07.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
25.07.	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	
26.07.	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,-
27.07.	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	
28.07.	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	
29.07.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern / Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-

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).

Fußball:

Unsere Fußballgruppe ist sowohl für Beginner*innen als auch Fortgeschrittene gedacht. Eine gewisse Grundlagenausdauer und koordinative Fähigkeiten sollte jedoch bereits vorhanden sein. 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.

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.

!! 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