

Monatsangebot: August 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	
01.08.	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	
02.08.	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	
		13:30-17:30	Wandern „Teichalm A“	Liebenauer Hauptstraße 141	
03.08.	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,-
04.08.	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	
05.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:45	Bouldern/Klettern Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
08.08.	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	
09.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
10.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.08.	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	
12.08.	Fr	10:00-10:45	Bouldern/Klettern Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
15.08.	Mo	Maria Himmelfahrt			
16.08.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		13:30-17:30	Wandern „Teichalm B“	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.08.	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	

19.08.	Fr	10:00-10:45	Bouldern/Klettern Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
22.08.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
23.08.	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,-
24.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
25.08.	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	
26.08.	Fr	10:00-10:45	Bouldern/Klettern Einsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,- !
29.08.	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	
30.08.	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 „kleine Raabklamm“	Parkplatz Oberdorf a. d. Raab	
31.08.	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	

Wandern „Teichalm“:

Wir laden euch zu einem Ausflug in die „Sommerfrische“ ein. Es handelt sich um eine moderate Runde mit leichten Anstiegen. Abfahrt ist jeweils um 13:30 Uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141.

Wandern „kleine Raabklamm“:

Die „kleine Raabklamm“ ist ein Naturjuwel. Wenn du mit uns mitfahren willst ist die Abfahrt vom pro move Büro um 13:15uhr.

Bouldern:

Für jene die noch nicht so viel Boulder-Erfahrung mitbringen ist **Treffpunkt um 09:45uhr** im Eingangsbereich. Die **Fortgeschrittenen treffen sich mit dem Trainer um 10:45uhr**, damit wir pünktlich um 11uhr mit der Einheit beginnen können (Aufwärmen der Fortgeschrittenen erfolgt eigenständig). Jede/r kann nach dem Kurs wie gewohnt weiter in der Halle klettern solange sie/er will.

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.

!! 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