

Monatsangebot: September 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
01.09.	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	
02.09.	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,- !
05.09.	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	
06.09.	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,-
07.09.	Mi	13:30-16:30	7. pro move Bewegungscup 2022	Mex-Mell-Allee x Panoramagasse	
08.09.	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	
09.09.	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,- !
12.09.	Mo	17:15-18:15	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.09.	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	
14.09.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
15.09.	Do	17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.09.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
19.09.	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	

20.09.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
21.09.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.09.	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	
23.09.	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,- !
26.09.	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	
27.09.	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 „Lustbühel“	Haupteingang Schloss Lustbühel	
28.09.	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	
29.09.	Do	17:15-18:15	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:15-19:15	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
30.09.	Fr		Firmeninterne Veranstaltung		

Wandern „Lustbühel“:

Hierbei handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit kurzen Anstiegen. **Treffpunkt ist um 14:00 Uhr beim Haupttor des „Schloss Lustbühel“ (Kindergarten).** Zu diesem gelangt ihr mit dem Bus der Linie 60. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, wenn du mitfahren möchtest. Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr.

Bouldern/Klettern:

Für jene die noch nicht so viel Boulder-Erfahrung mitbringen ist **Treffpunkt pünktlich um 09:45uhr** im Eingangsbereich. Die **Fortgeschrittenen treffen sich mit dem Trainer um 11:00uhr im Cafe-Bereich, bereits umgezogen und aufgewärmt!** 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.

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