

Monatsangebot: November 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
01.11.	Di		Allerheiligen		
02.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
03.11.	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	
04.11.	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,-
07.11.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
08.11.	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,-
09.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.11.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
11.11.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
14.11.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
15.11.	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,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
16.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
17.11.	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	
		18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
18.11.	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,-

21.11.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.11.	Di	09:30-10:30	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-17:00	Wandern „Mur-Auen“	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
24.11.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.11.	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,-
28.11.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.11.	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,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
30.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	

Wandern „Mur-Auen“:

Für die Wanderung entlang der Mur Auen müssen wir nicht mit dem Auto fahren. **Treffpunkt ist um 14:00uhr vor dem Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141.** Es handelt sich um eine Wanderung in der Ebene. Wir werden dem Flusslauf der Mur entlang Richtung Süden folgen.

Fußball:

Bei unserer Fußballereinheit sind sowohl Frauen als auch Männer willkommen. Mittlerweile hat die Hallensaison begonnen! Bitte achte daher auf entsprechendes Schuhwerk (abriebfeste Sohle).

Tischtennis:

Bei dieser Einheit steht das spielerische Miteinander im Vordergrund. Jedoch sind die positiven Effekte von Tischtennis auf unsere neuronalen Netzwerke nicht zu unterschätzen. Neben der Auge-Hand Koordination trainieren wir auf unterhaltsame Weise Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Einheit ist sowohl für Anfänger*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