

## Monatsangebot: Dezember 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
01.12.	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	
02.12.	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,-
05.12.	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	
06.12.	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,-
		<b>14:00-17:00</b>	<b>Winterwandern „Leechwald“</b>	<b>Parkplatz „Häuserl im Wald“</b>	
07.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>14:30-16:30</b>	<b>Tischtennis</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
08.12.	Do		<b>Maria Empfängnis</b>		
09.12.	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,-
12.12.	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	
13.12.	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,-
14.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.12.	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	

16.12.	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,-
19.12.	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	
20.12.	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,-
		14:00-16:30	Winterwandern „kleine Raabklamm“	Parkplatz in Oberdorf an der Raab	
21.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:00-19:00	<b>PRO MOVE WEIHNACHTSFEIER</b>	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
22.12.	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	
23.12.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		<b>24.12.2022 bis 08.01.2023</b>	<b>Wir wünschen euch FROHE WEIHNACHTEN und einen GUTEN RUTSCH ins neue Jahr!</b>		

### pro move Weihnachtsfeier:

Nach zwei Jahren Pause laden wir wieder zu einem weihnachtlichen Beisammensein ein. Für euer leibliches Wohl wird gesorgt sein. Wir freuen uns über eure Beiträge auf der „Open Stage“. „Open Stage“ bedeutet, dass die Bühne jedem offen steht der etwas darbieten möchte... das kann z.B. ein Lied, ein Gedicht oder auch etwas Anderes sein. Bitte melde deinen Beitrag unbedingt vorher bei uns an!

### Wandern „Leechwald“:

Wir treffen uns vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. Nutze dazu die Straßenbahn der Linie 1.

### Winterwandern „kleine Raabklamm“:

Die „kleine Raabklamm“ ist ein Naturjuwel. Natürlich gibt es die Möglichkeit selbst hinzufahren. Für dieses Ziel benötigt es jedoch einen PKW. Wenn du mit uns mitfahren willst ist die **Abfahrt vom pro move Büro um 13:15uhr**. Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest!

### 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.

### **!! 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