

pro move

Bewegung und Sport

FRAGEN & KONTAKT

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, berät Sie unser Team gerne:

pro move
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
M: +43 664 88 69 13 71
oder +43 664 88 69 13 72
promove@promentesteiermark.at

www.promentesteiermark.at

Ein Projekt von:

pro mente
steiermark 

„Mir war nicht bewusst, wie gut mir Bewegung tut. Mit pro move gelingt es mir, diese regelmäßig umzusetzen!“



steiermark
pro move

PRO MOVE

Mit pro move unterstützen wir Sie durch ein abwechslungsreiches und kostenloses* Bewegungsangebot im Raum Graz. Unter der fachlichen Anleitung unserer Sport-Trainer*innen steigern Sie Ihre körperliche Fitness, spüren Ihre Kraft, arbeiten an Ihrer Geschicklichkeit und erfahren, wie wertvoll es sein kann, etwas für sich und seinen Körper zu tun.

Das Angebot von pro move ist österreichweit einzigartig. Das Hauptaugenmerk liegt auf gesundheitswirksamer Bewegung zur Steigerung Ihres Wohlempfindens. Nach einem Erstgespräch können Sie das gesamte Angebot uneingeschränkt nutzen. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. In den Einheiten werden Ihnen Spaß an der Bewegung, ein gutes Körpergefühl sowie Hintergrundinformationen zum positiven Effekt von Bewegung und Sport vermittelt.

** Bei Schwimmen, Bouldern und Bogenschießen fallen ermäßigte Eintrittspreise an.*

Ziel

Mit den Angeboten
von pro move können
Sie Ihre Freizeit aktiv
gestalten, verbessern
Ihre körperliche
Konstitution und pflegen
gleichzeitig soziale
Kontakte.

WIR BIETEN IHNEN

- Allgemeine Kräftigung
- Bogenschießen
- Bouldern/Klettern
- Entspannungstechniken
- Fußball
- Kräftigung und Koordination
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Sportliche Ausflüge
- Wandern
- Wirbelsäulengymnastik
- etc.

WER KANN TEILNEHMEN

pro move fördert Menschen ab 18 Jahren mit psychischen Beeinträchtigungen, die ihr körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden steigern möchten. Die Kurse sind sowohl für beginnende als auch für fortgeschrittene Bewegungsbegeisterte geeignet.