

Monatsangebot: März 2023

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
01.03.	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,-
02.03.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
03.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
06.03.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
07.03.	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,-
08.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
09.03.	Do	09:30-10:30	Aerobic	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	
10.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern/Klettern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
13.03.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.03.	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,-
		14:00-17:00	Wandern „Ölberg“	Pizzeria „Al Forno“/ Steinbergstr. 14	
15.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.03.	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	
17.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern/Klettern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-

		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
20.03.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.03.	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,-
22.03.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
23.03.	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	
24.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern/Klettern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
27.03.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.03.	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,-
		14:00-17:00	Wandern „Schloss St. Martin“	Schloss St. Martin	
29.03.	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	
30.03.	Do	10:00-11:30	Impulsvortrag „Ernährung und Psyche“	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	
31.03.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern/Klettern Neueinsteiger*innen	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-

Impulsvortrag „Ernährung und Psyche“:

Dabei handelt es sich um einen 90minütigen Vortrag, der die Zusammenhänge von Ernährung und Psyche thematisiert. Die Teilnahme ist gleich wie bei den Bewegungsangeboten kostenlos. Wir freuen uns auf deine schriftliche Anmeldung.

!! 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