

## Monatsangebot: Juni 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	
01.06.	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	
02.06.	Fr	10:00-10:55	Bouldern/Klettern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
05.06.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
06.06.	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 „Leechwald“	Parkplatz „Häuserl im Wald“	
07.06.	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,-
08.06.	Do		<b>Fronleichnam</b>		
09.06.	Fr	10:00-10:55	Bouldern/Klettern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
12.06.	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	
13.06.	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,-
14.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
15.06.	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	
16.06.	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,-
19.06.	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	

20.06.	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	
		<b>14:00-17:00</b>	<b>Wandern „Rettenbachklamm“</b>	<b>Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1</b>	
21.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
22.06.	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	
23.06.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		<b>10:00-10:55</b>	<b>Bouldern/Klettern Neueinsteiger*innen</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 4,-</b>
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
26.06.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.06.	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	
28.06.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		<b>15:30-16:30</b>	<b>Einheit für Neueinsteiger*innen</b>	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
29.06.	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	
30.06.	Fr	<b>10:00-12:00</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>!!! Auster / Eggenberger Bad !!!</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>

### 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.

### Wandern „Rettenbachklamm“:

Wir müssen nicht weit fahren um in die Natur zu gelangen. Die Rettenbachklamm ist ein Naturjuwel fast in der Stadt gelegen. Nachdem es sich um eine Klamm handelt ist Schrittsicherheit gefragt. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr direkt bei der Haltestelle „Teichhofweg“ (Linie 1 Richtung Mariatrost). Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du doch mit dem Dienstwagen mitfahren möchtest! **Dann ist die Abfahrt vom pro move Büro für beide Wanderungen ist um 13:15uhr.**

### 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.

### **!! 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