

## Monatsangebot: August 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
01.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		13:30-18:00	Wandern „Teichalm A“	Liebenauer Hauptstraße 141	
02.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
03.08.	Do	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
04.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
07.08.	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	
08.08.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
09.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
10.08.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
11.08.	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,-
14.08.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
15.08.	Di		<b>Maria Himmelfahrt</b>		
16.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
17.08.	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	
18.08.	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,-
21.08.	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	
22.08.	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,-
23.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	

24.08.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		<b>18:00-19:00</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
25.08.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		<b>10:00-10:55</b>	<b>Bouldern/Klettern Einsteiger*innen</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 4,-</b>
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
28.08.	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	
29.08.	Di	<b>09:30-10:30</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		<b>13:30-18:00</b>	<b>Wandern „Teichalm B“</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
30.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		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	
31.08.	Do	<b>18:00-19:00</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	

### Qi Gong:

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht das „Qi“ für den Energiefluss im menschlichen Körper. Sanfte Bewegungen aktivieren unsere Lebensenergie. Umgesetzt werden mobilisierende Übungen für alle Gelenke des Körpers. Dienstag-Vormittag findet die Einheit in unserem neuen Bewegungsraum in der Pfarre Liebenau (St. Paulus Platz) statt, Donnerstag-Abend bei uns im Gesundheitszentrum.

### Ausflug Motorikpark Gamlitz:

Gemeinsames Ziel ist Bewegung in der Natur. Wir werden diverse Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie bewusstes Wahrnehmungstraining umsetzen.

### Bouldern für Einsteiger\*innen/Grundkurs:

**Die „Boulder Einheit für Einsteiger\*innen“ ist Voraussetzung für die Teilnahme an allen Bouldereinheiten!** Es gibt einiges über die Regeln und Besonderheiten in der Halle zu wissen und auch das richtige Stürzen will gelernt sein. **Im Grundkurs vermitteln wir die Basis-Techniken des Klettersports**, welche dir helfen ökonomisch und mit Freude zu klettern.

### Wandern „Teichalm“:

Wir laden euch zu einem Ausflug in die „Sommerfrische“ ein. Es handelt sich um eine moderate Runde mit leichten Anstiegen. Abfahrt ist jeweils um 13:30 Uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141. Da erfahrungsgemäß großes Interesse an dieser Wanderung besteht gibt es zwei Termine (A oder B). Bitte meldet euch jeweils nur zu einem der Termine an.

### **!! 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