

## Monatsangebot: Dezember 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	
01.12.	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,-
04.12.	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	
05.12.	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>14:00-16:30</b>	<b>Winterwandern „Leechwald“</b>	<b>Parkplatz „Häuserl im Wald“</b>	
06.12.	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,-
07.12.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
08.12.	Fr	<b>Maria Himmelfahrt</b>			
11.12.	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	
12.12.	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,-
13.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
14.12.	Do	<b>09:30-10:30</b>	<b>Aerobic</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
		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	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
15.12.	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,-

18.12.	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	
19.12.	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,-
20.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:00	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		<b>17:00-19:30</b>	<b>PRO MOVE WEIHNACHTSFEIER</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
21.12.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
22.12.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		<b>23.12.2023 bis 07.01.2024</b>	<b>Wir wünschen euch FROHE WEIHNACHTEN und einen GUTEN RUTSCH ins neue Jahr!</b>		

### pro move Weihnachtsfeier:

Wir möchten euch herzlich zu unserer diesjährigen Weihnachtsfeier einladen! 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 weihnachtliches Lied, ein Gedicht oder auch etwas Anderes sein. **Bitte melde deinen Beitrag unbedingt vorher beim pro move Team an!**

### Winterwandern „Leechwald“:

Wir treffen uns für diese Wanderungen vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Von dort aus werden wir stadteinwärts bis zum Hilmteich gehen und dann in einer Schleife wieder retour. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. Nutze dazu die Straßenbahn der Linie 1.

### Fußball:

Unsere Fußballgruppe ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene gedacht. In unserem Mixed-Team spielen Männer und Frauen gemeinsam. Derzeit findet die Einheit in der Halle statt. Bitte bring entsprechendes Schuhwerk (abriebfeste Sohle) mit!

### 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