

Kommen Sie mit dem abwechslungsreichen Angebot in Bewegung, um Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, und knüpfen Sie neue soziale Kontakte.

FRAGEN & KONTAKT

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, beraten wir Sie 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 

pro move

Bewegung und Sport



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.

WIR BIETEN IHNEN

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

DAUER & EINSTIEG

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



*Mir war nicht bewusst, wie
gut mir Bewegung tut.
Und mit pro move sportle ich
jetzt wieder regelmäßig!*