

## Monatsangebot: Mai 2024

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	
01.05.	Mi	<b>Staatsfeiertag</b>			
02.05.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Stretch & Balance	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
03.05.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
06.05.	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	
07.05.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		<b>14:00-16:30</b>	<b>Wandern „Ölberg“</b>	<b>Pizzeria „Al Forno“/ Steinbergstr. 14</b>	
08.05.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
09.05.	Do	<b>Christi Himmelfahrt</b>			
10.05.	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,-
13.05.	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	
14.05.	Di	11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
15.05.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.05.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Stretch & Balance	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
17.05.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
20.05.	Mo	<b>Pfingstmontag</b>			
21.05.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
22.05.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
23.05.	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	
24.05.	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,-

27.05.	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	
28.05.	Di	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,-
29.05.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:30-16:30	<b>Einheit für Neueinsteiger*innen</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
30.05.	Do		<b>Fronleichnam</b>		
31.05.	Fr	10:00-10:55	<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,-

### Wandern „Ölberg“:

Dabei handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit einigen moderaten Anstiegen. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr vor der Pizzeria „Al Forno“ in der Steinbergstraße. Zu diesem gelangt ihr mit der Straßenbahn Linie 7 Haltestelle „Wetzelsdorf“.

**Alternative Abfahrt vom pro move Büro für beide Wanderungen ist um 13:30uhr. Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest**

### Tennis:

**Die Einheit findet nun wieder im Freien am Sportplatz in der Vinzenzgasse 51 statt!!!**

Unter der fachkundigen Anleitung unserer Trainerin kannst du erste Erfahrungen mit Tennis machen. Auch Fortgeschrittene die ihre Technik verbessern wollen oder einfach jemanden zum Spielen suchen, sind herzlich Willkommen. Schläger und Bälle stellen bei Bedarf wir zu Verfügung.

### Yoga:

In diesem Yoga-Flow werden wir uns durch fließende Bewegungen von einer Position in die nächste begeben, kombiniert mit Dehn- und Entspannungsübungen. Der Fokus liegt auf bewusster Atmung und achtsamen Bewegungen. Verbunden mit unserem Atem soll dies Körper und Geist harmonisieren.

### Nordic Walking:

Beim Nordic Walking trainierst du nicht nur deine Ausdauerfähigkeit und dein Herz-Kreislaufsystem, sondern auch die Muskulatur deines Rückens. Bei richtigem Einsatz der Stöcke beanspruchst du bis zu 90% deiner Skelettmuskulatur. Wie du die Stöcke richtig einsetzt zeigen wir dir in dieser Einheit. Zudem lässt es sich beim Nordic Walking gut plaudern.

### 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.

Wer bereits Erfahrung im Bouldern hat kann, nach der Teilnahme an der „Einheit für Einsteiger\*innen“, natürlich auch gerne gleich bei den Fortgeschrittenen mitbouldern.

Trainingsvideos auf YouTube findest du mittels Suchbegriff: „pro move steiermark“

**!! 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 Markus Sorger