

Monatsangebot: Juni 2025

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	
02.06.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
03.06.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-17:00	Wandern „Mur Auen“	Liebenauer Hauptstraße 141	
04.06.	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,-
05.06.	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	
06.06.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
09.06.	Mo	Pfingstmontag			
10.06.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
11.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Info-Abend zu Online-Anmeldung	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.06.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Stretch & Balance	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
13.06.	Fr	09:30-11:00	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,-
16.06.	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	
17.06.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	

		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-17:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1	
18.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
19.06.	Do		Fronleichnam		
20.06.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
23.06.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
24.06.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
25.06.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
26.06.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Stretch & Balance	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.06.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
30.06.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	

Info-Abend zu Online-Anmeldung:

Da pro move in den letzten Jahren sehr gewachsen ist, sind wir gezwungen mit der Zeit zu gehen und stellen die Anmeldung zu unseren Bewegungseinheiten auf ein Online-System um. Natürlich wird es dazu noch eine extra Aussendung mit allen relevanten Informationen geben. Wer aber dennoch Fragen zum Ablauf hat, kann diese gerne mit uns bei diesem Info Abend besprechen. Wir zeigen live vor Ort wie die Anmeldung zukünftig abläuft. **Gib uns bitte wie gewohnt schriftlich Bescheid, wenn du zum Info Abend kommen möchtest!** Es wird noch eine extra Aussendung mit allen Details zum neuen Anmeldesystem geben.

Wandern „Mur-Auen“:

Für die Wanderung entlang der Mur Auen müssen wir nicht mit dem Auto fahren. **Los geht es um 14:00uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141 (Treffpunkt in der Lobby).** Es handelt sich um eine Wanderung in der Ebene. Wir werden dem Flusslauf der Mur entlang Richtung Süden folgen und dann in einer Schleife wieder retour gehen.

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 Trittsicherheit gefragt. **Treffpunkt ist um 13:45 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 um 13:15uhr.**

!! 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