pro move
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
Telefon für Ergstgesprächstermine: +43 664/ 88 691 371
www.promentesteiermark.at/projekttyp/sport-und-bewegung/
E-Mai: promove@promentesteiermark.at

Monatsangebot: August 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
01.08.	Fr	**09:30-11:30**	**Schwimmen**	**Auster / Eggenberger Bad**	**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,-
04.08.	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	
05.08.	Di	09:00-10:00	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,-
06.08.	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,-
07.08.	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	
08.08.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	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,-
11.08.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
12.08.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-18:00	**Wandern „Teichalm“ A**	**Parkplatz Latschenhütte / Teichalm**	
13.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
14.08.	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	
15.08.	Fr		**Maria Himmelfahrst**		
18.08.	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	

pro move
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz
Telefon für Ergstgesprächstermine: +43 664/ 88 691 371
www.promentesteiermark.at/projekttyp/sport-und-bewegung/
E-Mai: promove@promentesteiermark.at

19.08.	Di	09:00-10:00	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,-
20.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
21.08.	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	
22.08.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	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,-
25.08.	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	
26.08.	Di	09:00-10:00	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	
		14:00-18:00	**Wandern „Teichalm“ B**	**Parkplatz Latschenhütte / Teichalm**	
27.08.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	**Einheit für Neueinsteiger*innen**	**Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz**	
28.08.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
29.08.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	**Bouldern/Klettern Einsteiger*innen**	**Triester Straße 391**	**Selbstkosten: € 4,-**
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-

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 A bzw. B“:

Wir laden euch zu einem Ausflug in die „Sommerfrische“ ein. Es handelt sich um eine moderate Runde mit leichten Anstiegen. 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! Wenn jemand mit dem Dienstwagen zur Wanderung mitfahren möchte muss er sich im Online-Kalender sowohl für die Wanderung selbst, als auch für nebenstehende Einheit „Mitfahren im Dienstwagen“ anmelden!!!** Abfahrt des Dienstwagens ist jeweils um 13:15uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141.

!! Eine Anmeldung ist für alle Sport- und Bewegungsangebote erforderlich !!

Diese ist Online unter **https://www.supersaas.de/schedule/login/pro_move/pro_move** möglich und soll verlässlich eingehalten oder gegebenenfalls rechtzeitig abgesagt werden!
Eine **Anleitung auf YouTube** findest du mittels Suchbegriff: „Online Anmeldesystem für pro move“

Auf euer Kommen freut sich das Team von pro move:
Stefan Behaghel, Angelika Tauschitz und Markus Sorger