

## Monatsangebot: September 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
01.09.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
02.09.	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,-
03.09.	Mi	<b>13:15-16:00</b>	<b>10. pro move Bewegungscup 2025</b>	<b>Panoramagasse 50 / Rosenhain</b>	
04.09.	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	
05.09.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
08.09.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
09.09.	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	
10.09.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
11.09.	Do	<b>09:30-12:30</b>	<b>Motorikpark Gamlitz</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.09.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
15.09.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
16.09.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
17.09.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	

18.09.	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	
19.09.	Fr	10:00-10:55	Bouldern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
22.09.	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	
23.09.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-17:00	<b>Wandern „Rettenbachklamm“</b>	<b>Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1</b>	
24.09.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
25.09.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
26.09.	Fr	10:00-10:55	<b>Bouldern Sicherheitsschulung</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 4,-</b>
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
29.09.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
30.09.	Di	14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-

## 10. pro move Bewegungscup 2025:

Zum bereits 10ten Mal veranstalten wir unseren jährlichen pro move Bewegungscup. Nähere Infos zur Veranstaltung findest du auf unserem Aushang im Eingangsbereich der Liebenauer Hauptstraße 141 oder auf unserer Homepage [www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at).

### 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.**

### Bouldern Sicherheitsschulung/Grundkurs:

**Die Einheit „Bouldern Sicherheitsschulung“ 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.

### Ausflug Motorikpark Gamlitz:

Gemeinsames Ziel ist Bewegung in der Natur. Wir werden diverse Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie bewusstes Wahrnehmungstraining umsetzen.

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

Diese ist Online unter [https://www.supersaas.de/schedule/login/pro\\_move/pro\\_move](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