

Monatsangebot: Oktober 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
01.10.	Mi	15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
02.10.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
03.10.	Fr		Keine Einheiten		
06.10.	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	
07.10.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:30	Wandern „Lustbühel“	Haupteingang Schloss Lustbühel	
08.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
09.10.	Do	18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
10.10.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
13.10.	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	
14.10.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
15.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
16.10.	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	
17.10.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
20.10.	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	
21.10.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-16:30	Wandern „Leechwald“	Parkplatz „Häuserl im Wald“	
22.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
23.10.	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	

24.10.	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,-
27.10.	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	
28.10.	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,-
29.10.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
30.10.	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	
31.10.	Fr	09:30-11:30	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern Sicherheitsschulung	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-

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.

Wandern „Lustbühel“:

Hierbei handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit kurzen Anstiegen. **Treffpunkt ist um 13:45uhr beim Haupttor des „Schloss Lustbühel“ (Kindergarten).** Zu diesem gelangt ihr mit dem Bus der Linie 60. Wenn du mit dem Dienstwagen zum Treffpunkt mitfahren möchtest, melde dich dazu bitte ebenfalls im Online-Kalender an. Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr.

Wandern „Leechwald“:

Wir treffen uns für diese Wanderung vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Von dort aus werden wir stadteinwärts bis zum Hilmteich gehen und dann in einer Schleife wieder retour. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. Nutze dazu die Straßenbahn der Linie 1.

!! 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“

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

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