

Monatsangebot: November 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
03.11.	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	
04.11.	Di	09:00-10:00	Qi Gong	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
05.11.	Mi	11:00-12:00 !!!	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
06.11.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
07.11.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-10:55	Bouldern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
10.11.	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	
11.11.	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	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
12.11.	Mi	11:00-12:00 !!!	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
13.11.	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	
14.11.	Fr	10:00-10:55	Bouldern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
17.11.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
18.11.	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	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:30	Wandern „St. Martin“	Schloss St. Martin	
19.11.	Mi	11:00-12:00 !!!	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	

20.11.	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	
21.11.	Fr	10:00-10:55	Bouldern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
24.11.	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	
25.11.	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	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
26.11.	Mi	11:00-12:00 !!!	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
27.11.	Do	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		10:30-11:30	Stretch & Balance	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
28.11.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	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.

Tennis:

Über den Winter findet diese Einheit in der Halle 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. Bitte achte auf das richtige Schuhwerk (Hallenschuhe!). Schläger und Bälle stellen bei Bedarf wir zu Verfügung.

Wandern „St. Martin“:

Diese Wanderung führt über eine abwechslungsreiche Route mit einigen Anstiegen. Zum Treffpunkt gelangst du mit dem Bus Linie 31 oder 62 bis zur Haltestelle „Ankerstraße“. Von dort folgst du dem Fußweg der Ankerstraße und weiter dem St. Martin Steig bis zum Schloss (Gehzeit ca. 15min).

Aqua-Fit:

Bietet eine Form gelenksschonenden Ganzkörpertrainings. Mit den Pool-Nudeln werden Übungen zur Verbesserung der Kraftausdauer durchgeführt. Spaßfaktor garantiert! **Treffpunkt ist um 09:15 Uhr im Eingangsbereich des Sportbads Pachern (Pachern-Hauptstraße 94, 8075 Hart bei Graz).** Eine Mitfahrt im Bus vom pro move Büro ebenfalls möglich. Bitte bei der Online-Anmeldung zusätzlich für die Mitfahrt anmelden! Abfahrt ist in Liebenau um 09:00 Uhr.

!! 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 Eder und Markus Sorger