

**Kontakt:**  
 pro move  
 Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz  
[promove@promentesteiermark.at](mailto:promove@promentesteiermark.at)  
[www.promentesteiermark.at](http://www.promentesteiermark.at)

Telefon: +43 664/ 88 691 371 (Angelika Tauschitz & Tanja Stangl)  
 +43 664/ 88 691 372 (Stefan Behaghel v. Fla.)

## Monatsangebot: Februar 2020

Bitte vor der **ersten Teilnahme** ein **Erstgespräch** vereinbaren!

Für die Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist eine **Anmeldung** erforderlich!

Bei Einheiten, in denen Übungen auf der Trainingsmatte vorkommen, bitten wir um **Mitnahme eines Handtuchs zur Unterlage!**

Datum		Uhrzeit	Sportart	Treffpunkt	Sonstiges
3.2.	Mo	16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
4.2.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
5.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>15:00-16:30</b>	<b>Bogenschießen</b>	<b>Großmarktstraße 8a</b>	<b>Selbstkosten: € 10,-</b>
6.2.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
7.2.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:00-15:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
10.2.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
11.2.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Winter-Wandern „kleine Raabklamm“ A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
12.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong A	Liebenauer Hauptstraße 141	
		15:30-16:30	Yoga A	Liebenauer Hauptstraße 141	
13.2.	Do	17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
14.2.	Fr	10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:00-15:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
17.2.	Mo	<b>06:20-21:00</b>	<b>Fußball-Turnier in Steyr</b>	<b>Murpark / OMV Tankstelle</b>	
18.2.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
19.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
20.2.	Do	09:30-10:30	Aerobic	Liebenauer Hauptstraße 141	
		10:45-11:45	Tischtennis	Liebenauer Hauptstraße 141	

		17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
21.2.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		10:00-11:30	Bouldern/Klettern	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 2,-
		<b>14:00-15:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung A</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>15:00-16:00</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik/Entspannung B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
24.2.	Mo	09:30-10:30	Allgemeine Kräftigung	Liebenauer Hauptstraße 141	
		16:30-17:30	Wirbelsäulengymnastik	Liebenauer Hauptstraße 141	
		17:30-18:30	Entspannungstechniken	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.2.	Di	10:30-11:30	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>11:30-12:30</b>	<b>Einheit für Neu-Einsteiger/innen</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
		<b>13:30-17:30</b>	<b>Winter-Wandern „kleine Raabklamm“ B</b>	<b>Liebenauer Hauptstraße 141</b>	
26.2.	Mi	11:15-12:15	Kräftigung und Koordination ( <b>im Freien</b> )	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-15:30	Qi Gong A ( <b>im Freien</b> )	Liebenauer Hauptstraße 141	
27.2.	Do	<b>10:00-11:30</b>	<b>Kegeln</b>	<b>ASKÖ Eggenberg</b>	<b>Selbstkosten: € 2,-</b>
		17:00-18:00	Qi Gong B	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Yoga B	Liebenauer Hauptstraße 141	
28.2.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-

## Was erwartet dich?

### Einheit für Neu-Einsteiger/innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Gruppengröße von max. 5 Personen aus. Die Teilnehmer/innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden. Inhalt sind einfache Kräftigungsübungen, Auszüge aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Übungen zu Koordination & Gleichgewicht.

### Bogenschießen:

Auch diese sehr ästhetische und konzentrierte Sportart wollen wir wieder anbieten. Gemeinsam mit der spezifisch ausgebildeten Trainerin vom Haydu-Bogensport treffen wir uns direkt in der vereinseigenen Bogensporthalle in der Großmarktstraße 8a.

### Erklärung zu Einheiten mit „A“ bzw. „B“:

Um möglichst allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten besonders gefragte Einheiten zu besuchen haben wir die **Gruppen A bzw. B** eingeführt. **Bitte meldet euch nur für jeweils einen der Termine an!** Dies gilt aktuell bei den Einheiten „Qi Gong“, „Yoga“, bei der Einheit „WSG/Entspannung“ am Freitag sowie bei den „Wanderungen“.

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

Diese kann per Mail, SMS oder Telefon 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 Tanja Stangl