

Monatsangebot: Juni 2024

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
03.06.	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	
04.06.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
		14:00-17:00	Wandern „Fürstenstand“	Pizzeria „Al Forno“/ Steinbergstr. 14	
05.06.	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,-
06.06.	Do	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
07.06.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	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,-
10.06.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
11.06.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
12.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
13.06.	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	
14.06.	Fr	10:00-10:55	Bouldern/Klettern Grundkurs	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-
17.06.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
18.06.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-17:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1	
19.06.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
20.06.	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	

21.06.	Fr	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,-
24.06.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
25.06.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
26.06.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
27.06.	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	
28.06.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-

Ausflug Motorikpark Gamlitz:

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

Wandern „Fürstenstand“:

Dabei handelt es sich um einen etwas steileren Weg bis zum höchsten Punkt des Plabutsch. **Treffpunkt ist um 13:45 Uhr vor der Pizzeria „Al Forno“ in der Steinbergstraße.** Zu diesem gelangt ihr mit der Straßenbahn Linie 7 Haltestelle „Wetzelsdorf“. Alternative Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr. Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest

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.

Tennis:

Die Einheit findet im Freien am Sportplatz in der Vinzenzgasse 51 auf gelenkschonendem Kunststoffbelag 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. Schläger und Bälle stellen bei Bedarf wir zu Verfügung.

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. Wer bereits Erfahrung im Bouldern hat kann, nach der Teilnahme an der „Einheit für Einsteiger*innen“, natürlich auch gerne gleich bei den Fortgeschrittenen mitbouldern.

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

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

Diese kann schriftlich per E-Mail oder SMS 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 Markus Sorger