

Monatsangebot: Juli 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
01.07.	Mo	18:00-19:00	Kräftigung und Koordination	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Liebenauer Hauptstraße 141	
02.07.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Sportplatz Vinzenzgasse 51	
03.07.	Mi	14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:00-16:30	Bogenschießen	Großmarktstraße 8a	Selbstkosten: € 10,-
04.07.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
05.07.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
08.07.	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	
09.07.	Di	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	
10.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
11.07.	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	
12.07.	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,-
15.07.	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	
16.07.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-17:00	Wandern „Rettenbachklamm“	Haltestelle „Teichhofweg“ Linie 1	
17.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
18.07.	Do	09:30-12:30	Motorikpark Gamlitz	Liebenauer Hauptstraße 141	
		18:00-19:30	Fußball	Georgigasse 84	
19.07.	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,-

22.07.	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	
23.07.	Di	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	
24.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		15:30-16:30	Einheit für Neueinsteiger*innen	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
25.07.	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	
26.07.	Fr	09:30-11:30	Aqua-Fit	!!! Fischeraustraße 22 - Nova Spa !!!	Selbstkosten: € 2,-
		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,-
29.07.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
30.07.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		14:00-17:00	Wandern „kleine Raabklamm“	Parkplatz Oberdorf a. d. Raab	
31.07.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	

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.

Wandern „kleine Raabklamm“:

Die „kleine Raabklamm“ ist gerade im Sommer ein herrlich kühler Platz um sich zu bewegen. Natürlich gibt es die Möglichkeit selbst hinzufahren. Für dieses Ziel benötigt es jedoch einen PKW. Wenn du mit uns mitfahren willst ist die **Abfahrt vom pro move Büro um 13:15uhr.** Gib bitte bei deiner Anmeldung bekannt, wenn du mit dem Dienstwagen mitfahren möchtest!

Ausflug Motorikpark Gamlitz:

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

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