

Monatsangebot: September 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 | |
|--------|---------|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 02.09. | 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 | |
| 03.09. | 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 | Selbstkosten: € 2,- |
| 04.09. | 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,- |
| 05.09. | 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 | |
| 06.09. | Fr | 09:30-11:30 | Aqua-Fit | Fischeraustraße 22 - Nova Spa | 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,- |
| 09.09. | Mo | 10:00-11:00 | Wirbelsäulengymnastik/Entspannung | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 10.09. | Di | 10:30-11:30 | Yoga | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| | | 11:00-12:00 | Tennis | Sportplatz Vinzenzgasse 51 | |
| | | 14:00-16:30 | Wandern „Buchkogel Fernitz“ | Haupteingang VS Fernitz | |
| 11.09. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 14:30-16:30 | Tischtennis | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 12.09. | Do | 18:00-19:00 | Qi Gong | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 19:00-20:00 | Yoga | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| 13.09. | Fr | 09:30-11:30 | Aqua-Fit | Fischeraustraße 22 - Nova Spa | 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,- |
| 16.09. | 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 | |
| 17.09. | 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 | Selbstkosten: € 2,- |
| 18.09. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |

| | | | | | |
|--------|----|--------------------|---|---------------------------------------|----------------------------|
| 19.09. | 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 | |
| 20.09. | Fr | 09:30-11:00 | 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,- |
| 23.09. | 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 | |
| 24.09. | Di | 10:30-11:30 | Yoga | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| | | 11:00-12:00 | Tennis | Sportplatz Vinzenzgasse 51 | |
| | | 13:30-16:30 | Wandern „Mur-Auen“ | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| 25.09. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 14:30-16:30 | Tischtennis | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 26.09. | Do | 18:00-19:00 | Qi Gong | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 19:00-20:00 | Yoga | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| 27.09. | 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,- |
| 30.09. | Mo | 10:00-11:00 | Wirbelsäulengymnastik/Entspannung | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |

Wandern „Buchkogel Fernitz“:

Diese Wanderung führt uns durch einen herrlichen Wald. Über hügeliges Gelände drehen wir eine Runde Richtung Hausmannstätten und zurück. **Treffpunkt ist um 13:45uhr direkt vor dem Haupteingang der Volksschule Fernitz.** Wer mit dem Dienstwagen von pro move mitfahren möchte, muss dies bitte gesondert bekannt geben (Abfahrt vom Büro ist um 13:30uhr).

Wandern „Mur-Auen“:

Für die Wanderung entlang der Mur Auen müssen wir nicht mit dem Auto fahren. **Los geht es um 13:30uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141 (Treffpunkt in der Lobby).** Es handelt sich um eine Wanderung in der Ebene. Wir werden dem Flusslauf der Mur entlang Richtung Süden folgen und dann in einer Schleife wieder retour gehen.

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