

Monatsangebot: Oktober 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 |
|--------|----|--------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------|
| 01.10. | 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,- |
| 02.10. | 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,- |
| 03.10. | 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 | |
| 04.10. | Fr | | Firmeninterne Veranstaltung | | |
| 07.10. | 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 | |
| 08.10. | Di | 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 „Lustbühel“ | Haupteingang Schloss Lustbühel | |
| 09.10. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 14:30-16:30 | Tischtennis | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 10.10. | Do | 14:30-20:00 | Mental Health Run - Klagenfurt | Strandbad Loretto / Klagenfurt | |
| | | 18:00-19:00 | Qi Gong | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 19:00-20:00 | Yoga | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| 11.10. | 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,- |
| 14.10. | Mo | 10:00-11:00 | Wirbelsäulengymnastik/Entspannung | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 15.10. | Di | 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,- |
| 16.10. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| | | 14:30-16:30 | Tischtennis | Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz | |
| 17.10. | 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 | |
| 18.10. | Fr | 09:30-11:00 | Aqua-Fit | Sportbad Pachern | 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,- |
| 21.10. | 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 | |
| 22.10. | Di | 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 „Leechwald“ | Parkplatz „Häuserl im Wald“ | |
| 23.10. | Mi | 11:15-12:15 | Nordic Walking | Liebenauer Hauptstraße 141 | |
| 24.10. | 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 | |
| 25.10. | Fr | 09:30-11:00 | Aqua-Fit | Sportbad Pachern | Selbstkosten: € 2,- |
| 28.10. | 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 | |
| 29.10. | Di | 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,- |
| 30.10. | 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 | |
| 31.10. | 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 | |

Wandern „Lustbühel“:

Hierbei handelt es sich um einen schattigen Rundweg mit kurzen Anstiegen. **Treffpunkt ist beim Haupttor des „Schloss Lustbühel“ (Kindergarten).** Zu diesem gelangt ihr mit dem Bus der Linie 60. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, wenn du mit dem Dienstwagen zum Treffpunkt mitfahren möchtest. Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr.

Wandern „Leechwald“:

Wir treffen uns für diese Wanderung vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Von dort aus werden wir stadteinwärts bis zum Hilmteich gehen und dann in einer Schleife wieder retour. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. Nutze dazu die Straßenbahn der Linie 1.

!! 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