

## Monatsangebot: November 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
01.11.	Fr		<b>Allerheiligen</b>		
04.11.	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	
05.11.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
06.11.	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,-
07.11.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
08.11.	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,-
11.11.	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	
12.11.	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,-
13.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
14.11.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
15.11.	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,-
18.11.	Mo	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik/Entspannung	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
19.11.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		<b>14:00-16:30</b>	<b>Wandern „St. Martin“</b>	<b>Schloss St. Martin</b>	
20.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	

21.11.	Do	18:00-19:00	Qi Gong	Liebenauer Hauptstraße 141	
		19:00-20:00	Yoga	Liebenauer Hauptstraße 141	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
22.11.	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,-
25.11.	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	
26.11.	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,-
27.11.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:30	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		<b>15:30-16:30</b>	<b>Einheit für Neueinsteiger*innen</b>	<b>Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz</b>	
28.11.	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	
		<b>18:00-19:30</b>	<b>Fußball</b>	<b>Georgigasse 84</b>	
29.11.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
		<b>10:00-10:55</b>	<b>Bouldern/Klettern Einsteiger*innen</b>	<b>Triester Straße 391</b>	<b>Selbstkosten: € 4,-</b>
		11:00-11:45	Bouldern/Klettern Fortgeschrittene	Triester Straße 391	Selbstkosten: € 4,-

### Wandern „St. Martin“:

Diese Wanderung führt über eine abwechslungsreiche Route mit einigen Anstiegen. Zum Treffpunkt gelangst du mit dem Bus Linie 31 oder 62 bis zur Haltestelle „Ankerstraße“. Von dort folgst du dem Fußweg der Ankerstraße und weiter dem St. Martin Steig bis zum Schloss (Gehzeit ca. 15min). Alternativ die Abfahrt vom pro move Büro um 13:15uhr. Wenn du mit dem Dienstwagen mitfahren möchtest bitte dies bei der Anmeldung gesondert bekannt geben.

### Fußball:

Unsere Fußballgruppe ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene gedacht. In unserem Mixed-Team spielen Männer und Frauen gemeinsam. Derzeit findet die Einheit in der Halle statt. Bitte bring entsprechendes Schuhwerk (abriebfeste Sohle) mit!

### 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.

**!! 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