

Monatsangebot: Dezember 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
02.12.	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	
03.12.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-17:00	Wandern „kleine Raabklamm“	Parkplatz Oberdorf a. d. Raab	
04.12.	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,-
05.12.	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	
06.12.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-
09.12.	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	
10.12.	Di	11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-16:00	Schwimmen	Auster / Eggenberger Bad	Selbstkosten: € 2,-
11.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
12.12.	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	
13.12.	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,-
16.12.	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	
17.12.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		14:00-17:00	Winterwandern „Basilika Mariatrost“	Gasthaus „Häuserl im Wald“	

18.12.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
		14:30-16:00	Tischtennis	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		17:00-19:30	PRO MOVE WEIHNACHTSFEIER	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
19.12.	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	
20.12.	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,-
		23.12.2024 bis 09.01.2025	Wir wünschen euch FROHE WEIHNACHTEN und einen GUTEN RUTSCH ins neue Jahr!		

pro move Weihnachtsfeier:

Wir möchten euch herzlich zu unserer diesjährigen Weihnachtsfeier einladen! Für euer leibliches Wohl wird gesorgt sein. **Wir freuen uns über eure Beiträge auf der „Open Stage“.** „Open Stage“ bedeutet, dass die Bühne jedem offen steht der etwas darbieten möchte... das kann z.B. ein weihnachtliches Lied, ein Gedicht oder auch etwas Anderes sein. **Bitte melde deinen Beitrag unbedingt vorher beim pro move Team an!**

Wandern „kleine Raabklamm“:

Die „kleine Raabklamm“ bietet mit ihren trittfesten Wegen auch im Winter eine gute Möglichkeit um in die Natur zu gehen. 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!

Winterwandern „Basilika Mariatrost“:

Wir treffen uns vor dem Haupteingang zum Gasthof „Häuserl im Wald“. Der Wanderweg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen. **Alternative Abfahrt vom pro move Büro ist um 13:30uhr.** Sprich dich bitte mit dem Trainerteam ab wenn du mit dem Bus mitfahren möchtest.

Tischtennis:

Bei dieser spielerischen Einheit trainierst du deine Augen-Hand-Koordinationsfähigkeit. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen spielst du im Einzel oder Doppel mit anderen Teilnehmer*innen. Zwischendurch wird auch das sogenannte „Rundgangerl“ praktiziert.

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!

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