

Monatsangebot: Jänner 2025

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
09.01.	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	
10.01.	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,-
13.01.	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	
14.01.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		13:30-18:00	Wandern „Teichalm A“	Liebenauer Hauptstraße 141	
15.01.	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,-
16.01.	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	
17.01.	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,-
20.01.	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	
21.01.	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,-
22.01.	Mi	11:15-12:15	Nordic Walking	Liebenauer Hauptstraße 141	
23.01.	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	
24.01.	Fr	09:30-11:00	Aqua-Fit	Sportbad Pachern	Selbstkosten: € 2,-

27.01.	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	
28.01.	Di	10:30-11:30	Yoga	Pfarrsaal Liebenau / St. Paulus Platz	
		11:00-12:00	Tennis	Martinhofstraße 13 / TC Straßgang	Selbstkosten: € 2,-
		13:30-18:00	Wandern „Teichalm B“	Liebenauer Hauptstraße 141	
29.01.	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	
30.01.	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	
31.01.	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,-

Winterwandern „Teichalm A oder B“:

Es handelt sich um eine moderate Runde mit leichten Anstiegen. Wir hoffen auf Schnee und Sonne! Denke an winterfeste Schuhe und Kleidung. Abfahrt ist um 13:30 Uhr vom Gesundheitszentrum in der Liebenauer Hauptstraße 141. Da erfahrungsgemäß großes Interesse an dieser Wanderung besteht gibt es zwei Termine (A oder B). **Bitte meldet euch jeweils nur zu einem der Termine an.**

Tennis:

Über den Winter findet diese Einheit in der Halle statt. Unter der fachkundigen Anleitung unserer Trainerin kannst du erste Erfahrungen mit Tennis machen. Auch Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern wollen oder einfach jemanden zum Spielen suchen, sind herzlich Willkommen. Schläger und Bälle stellen bei Bedarf wir zu Verfügung.

Einheit für Neueinsteiger*innen:

Diese Einheit ist speziell für Teilnehmer*innen die gerade erst auf uns gekommen sind. Die Einheit zeichnet sich durch eine begrenzte Teilnehmer*innenzahl von **max. 5 Personen** aus. Die Teilnehmer*innen können 2-3x an dieser Einheit teilnehmen und sollen so behutsam an das Bewegungsangebot herangeführt werden. Inhalte sind bunt gemischte Auszüge aus unseren Angeboten.

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