

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
15-16 Uhr			Eltern-Kind-Bewegung	Dancing Youngsters	Kinder-Yoga* (6er-Block ab 9.1.2025) <b>NEU!</b>	
16-17 Uhr	Gymnastik im Sitzen		Turnwerkstatt	Parkour I	Judo** Leicht Fortgeschrittene <b>NEU!</b>	Yoga für Schwangere* (6er-Block ab 9.1.)
17-18 Uhr	Fit ins Alter	Judo** Fortgeschrittene intensiv	Aerobic-Mix (6er-Block ab 17.9.)	Fit und gesund	Parkour II	
18-19 Uhr	Tanz-Mix*	Yoga* Anfänger	Power Workout	Fit-Gym I	Yoga* Fortgeschrittene	
19-20 Uhr	Ballspiele für Frauen <b>NEU!</b>		Bodystyling	Fit-Gym II		
20-21.30 Uhr	Krafttraining					Nordic Walking & Mountainbike (alle Infos online!)

\* Seelsorgezentrum

\*\* Sportpark Neulichtenberg

## Anmeldung & Information

- Bitte um **ANMELDUNG** zu den Kursen **ausschließlich online ab 1.9.2024, 9 Uhr**, auf [www.sv-lichtenberg.at/gymnastik](http://www.sv-lichtenberg.at/gymnastik)

(Bitte Kinder wirklich dem Alter entsprechend anmelden!)



QR-CODE  
SCANNEN &  
ANMELDEN!

- **EINZAHLUNG:** Die Anmeldung ist nur nach Angabe aller Daten im Online-Formular und der Einzahlung des Kursbeitrags **VOR** Kursbeginn gültig! Ansonsten rücken Wartelistenplätze auf!

IBAN: AT16 3413 5000 0716 1300

■ **Kurslaufzeit:** 16.9.2024 - 10.4.2025 (ausgenommen Judo, Bike & Fun, Gymnastik im Sitzen und Fit und gesund bis Ende Juni). Mehr Informationen zu den einzelnen Kursinhalten und Trainerinnen und Trainern gibt's auf [www.sv-lichtenberg.at/gymnastik](http://www.sv-lichtenberg.at/gymnastik) unter „Kursprogramm“!

■ **Kursorte:** Turnhalle VS Lichtenberg, Seelsorgezentrum (Tanz-Mix, Yoga, Yoga für Schwangere und Kinder-Yoga) sowie Sportpark Neulichtenberg (Judo)

■ **Teilnehmerzahl:** Bei Kinder- und Jugendkursen generell mindestens 8, maximal 25 Teilnehmer, bei Parkour maximal 15 Kinder, bei Kinder-Yoga maximal 10 Kinder.  
Bei Erwachsenenkursen generell maximal 40 Personen, bei Yoga Fortgeschrittene und Tanz-Mix maximal 25 Teilnehmer, bei Yoga Anfänger maximal 15 Teilnehmer.

**Wir freuen uns auf euch und wünschen eine schöne und bewegte Gymnastik-Saison!**

## Gymnastik im Sitzen

Montag, 16-17 Uhr

- Horst
- Senioren

Auch wenn du nicht mehr so gut zu Fuß bist: Diese Stunde ist für Menschen, die durch Koordinationsübungen und Kräftigungseinheiten mit Unterstützung der Sitzfläche ihre Beweglichkeit erweitern wollen. Unterschiedlichste Übungen fördern die Gesundheit und helfen dabei, fit zu bleiben.

55 / 85 Euro (bis Ende Juni)

## Fit ins Alter

Montag, 17-18 Uhr

- Eva
- Senioren

Weil wir alle länger selbstständig und fit bleiben wollen! In dieser Fitness-Einheit stehen das Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und natürlich auch der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das Ziel ist es, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit sowie Kraft und Ausdauer zu erhalten.

40 / 70 Euro

## Tanz-Mix

Montag, 18-19 Uhr

- Ilse
- Erwachsene

Einfache Choreografien aus Musical, Jazz, Rock und Pop stehen ebenso auf dem Programm wie amerikanische Linetänze, internationale Volkstänze und lateinamerikanische Rhythmen. Abwechslungsreiches Tanzvergnügen, das den Kreislauf in Schwung bringt und einfach Spaß macht!

40 / 70 Euro

## Yoga Anfänger

Montag, 18-19 Uhr

- Eva
- Erwachsene

In dieser Stunde werden einfache Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) erlernt. Schwerpunkt ist die genaue Ausführung der Übungen und das Erlernen einer besseren Körperwahrnehmung. Schlussmeditationen und Entspannungsübungen runden die Einheiten ab.

40 / 70 Euro

## Ballspiele für Frauen

Montag, 19-20 Uhr

**NEU!**

- Petra & Viktoria S.
- Jugendliche & Erwachsene

Entdecke den Spaß und die Dynamik verschiedener Ballspiele in einem Kurs speziell für Frauen! Hier lernst du die Grundlagen von Sportarten wie Volleyball, Basketball, Fußball, Variationen von Völkerball, Teamball und Capture the flag kennen. Ziel: Spaß, Fitness, Teamgeist und Koordination.

40 / 70 Euro

## Krafttraining

Montag, 20-21.30 Uhr

- Bernhard
- Jugendliche & Erwachsene

Kraft- und Ausdauertraining zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten und der Wahrnehmung des eigenen Körpers für die Unterstützung im Alltag und das eigene Wohlbefinden. Die Freude an der Bewegung und am Sport sowie der Wille zur Leistungssteigerung stehen im Mittelpunkt dieser Einheit.

60 / 90 Euro

## Aerobic-Mix

Dienstag, 17-18 Uhr

- Johanna
- Jugendliche & Erwachsene

Warm-up, logischer und schrittweiser Aufbau der Choreografie und dann richtiges Auspowern - unsere Aerobic-Einheit überzeugt durch ein abwechslungsreiches Training, bei dem Rhythmus gepaart mit Kräftigung und Ausdauer im Vordergrund stehen! 6er-Block ab 17.9.2024

25 / 35 Euro

## Power Workout

Dienstag, 18-19 Uhr

- Viktoria K & Alex
- Erwachsene

Das Konditionstraining zum Auspowern für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit! Neben Zirkeltraining und Stabilisationsübungen werden High Intensity Trainings (Tabata Training, Elemente aus Cross Fit und Freeletics) sowie Training mit Hanteln, Therabändern und mehr durchgeführt.

40 / 70 Euro

## Bodystyling

Dienstag, 19-20 Uhr

- Eva-Maria & Alex
- Jugendliche & Erwachsene

Ganzkörperkräftigung und Rumpfstabilisation mit Koordinations- und Beweglichkeitsübungen mit verschiedenen Trainingsansätzen (Yoga-Elemente, Wirbelsäulengymnastik, Core-Training). Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe werden beansprucht und gestärkt.

40 / 70 Euro

## Fit und gesund

Mittwoch, 17-18 Uhr

- Eva
- Erwachsene & Senioren

DKB - Dehnen, kräftigen, bewegen. Wir wollen Koordination, Kraft und Beweglichkeit mit unterschiedlichen Bewegungskonzepten verbessern. Übungen aus funktioneller Gymnastik findest du hier genauso wie Pilates, Yoga oder Zengymnastik. Ein abwechslungsreiches Training!

55 / 85 Euro (bis Ende Juni)

## Fit-Gym I & II

Mittwoch, 18-19 & 19-20 Uhr

- Florian
- Erwachsene

Die Stunde, die es gleich doppelt gibt: Fit-Gym ist ein Ganzkörper-Body-Forming-Training, bei dem Bauch, Beine, Po, Oberarme und Hüften aktiv und passiv, mit und ohne Geräte gekräftigt und geformt werden. Stretching befreit von Stress, verbessert die Beweglichkeit und entspannt den Körper.

40 / 70 Euro

## Yoga Fortgeschrittene

Donnerstag, 18-19 Uhr

- Eva
- Erwachsene

Für Yogis und Yoginis mit Erfahrung in den einfachen Yogaübungen. Hier geht es um das Vertiefen der Kenntnis und die Verfeinerung der Ausführung. Übungen (Asanas, Pranayama, Meditation, Achtsamkeit) und Schwerpunkte (Kraft, Beweglichkeit, Entspannung) machen die Stunden abwechslungsreich.

40 / 70 Euro

## Judo Fortgeschrittene

Montag, 16.30-18 Uhr

- Michael M. & Luca
- ▶ ca. ab 3. Kl. VS

In diesem Kurs wird das bereits Erlernte vertieft und es werden neue Judo-Techniken erlernt. Neben der Ausreifung der Fallschule und turnerischen Fertigkeiten, wird hier mehr Fokus auf Judo-Techniken und Randori (Judo-Kämpfe) gelegt. Die Kinder können dann auch schon an Wettbewerben teilnehmen.

85 / 95 Euro (bis Ende Juni)

## Eltern-Kind-Bewegung

Mittwoch, 15-16 Uhr

- Julia
- ▶ 2-4 Jahre

Im Mittelpunkt der Einheit steht das Sammeln von Körper-, Selbst-, Material- und sozialen Erfahrungen. Die Kleinkinder sollen mit Hilfe der Eltern an verschiedenen Bewegungsstationen den Körper wahrnehmen lernen, Sinneserfahrungen machen und das Körperbewusstsein stärken.

35 / 45 Euro

## Turnwerkstatt

Mittwoch, 16-17 Uhr

- Julia
- ▶ 4-6 Jahre

Fröhliches, gesundes, sportartübergreifendes Bewegungsangebot für Kinder ab 4 Jahren: spielend laufen, klettern, fallen lernen. Mit Bewegungslandschaften werden motorische Fähigkeiten erweitert, Bewegungserfahrungen gesammelt und die Wahrnehmung geschult.

35 / 45 Euro

## Bike & Fun

Mittwoch, Nm, 50-90 Min.

- Erwin
- ▶ ab 1. Kl. VS

Im Herbst und Frühling radeln wir mit dem Mountainbike durch den Bike Park, über Hindernisse und ins Gelände. Kondition, Koordination und Geschicklichkeit werden verbessert, gemeinsam mit der MTB-Kids Academy. Im Winter bleiben wir fit mit verschiedensten sportlichen Aktivitäten. Start: 11.9.2024

85 Euro (nur für SVL-Mitglieder)

## Dancing Youngsters

Donnerstag, 15-16 Uhr

- Nina
- ▶ ab 2. Kl. VS

Bei „Dancing Youngsters“ werden Tanz-Choreografien zu vielen verschiedenen Musik- und Stilrichtungen erarbeitet und immer wieder auch bei Veranstaltungen aufgeführt. Im Vordergrund stehen die Freude am Tanzen und das Improvisieren - gute Laune, Ausprobieren und Kreativität sind erwünscht!

35 / 45 Euro

## Judo Leicht Fortgeschrittene

Donnerstag, 16.30-18 Uhr

- Michael M. & Luca
- ▶ ab 1. Kl. VS

Das Training dient zur Vertiefung der erworbenen Fertigkeiten aus dem Anfängerkurs. Zum Training gehören Spiele und Turnübungen, die auf die Erlernung des richtigen Fallens ausgerichtet sind. Ein neuer **Anfängerkurs** startet nach den Semesterferien und wird extra ausgeschrieben.

85 / 95 Euro (bis Ende Juni)

NEU!

## Parkour I

Donnerstag, 16-17 Uhr

- Michael R. & Jürgen
- ▶ ab 2. Kl. VS

Parcours und Freerunning verbindet turnerische Elemente mit kreativen Bewegungsabläufen. Um schnellstmöglich und auf kreativste Art und Weise Hindernisse zu überqueren, nützt man Flips, Sprungarten und Rolltechniken. Diese Einheit lehrt die Basics und ist für die Jüngeren.

35 / 45 Euro

## Parkour II

Donnerstag, 17-18 Uhr

- Michael R. & Jürgen
- ▶ ab 1. Kl. Unterstufe

Parcours und Freerunning verbindet turnerische Elemente mit kreativen Bewegungsabläufen. Um schnellstmöglich und auf kreativste Art und Weise Hindernisse zu überqueren, nützt man Flips, Sprungarten und Rolltechniken. Diese Einheit lehrt schwierigere Stunts für Jugendliche.

35 / 45 Euro

## Kinder-Yoga

Donnerstag, 15-16 Uhr

- Lilith
- ▶ ab 1. Kl. VS

Im Kinder-Yoga bewegen wir den Körper mit Yoga-Übungen, die in Geschichten, Spiele und Tiere verpackt sind. Das hilft den Kindern, sich zu entspannen, den Körper besser kennenzulernen, sich auszupeinern und auch zur Ruhe zu kommen. 6er-Block ab 9.1.2025 im SSZ. Achtung: Teilnehmerzahl begrenzt!

25 / 35 Euro

NEU!

## Yoga für Schwangere

Donnerstag, 16.15-17.15

- Lilith
- ▶ Schwangere

Mit Yoga in der Schwangerschaft bereitest du dich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene auf die Geburt vor. Yogaübungen stärken dich und die Meditationen sowie Atemübungen helfen dir auch während der Geburt gut durchhalten zu können. 6er-Block ab 9.1.2025 im SSZ.

25 / 55 Euro

## Outdoor

Freitag, 17-19 Uhr

- Guides
- ▶ Jugendliche & Erwachsene

**Nordic Walking:** Die Trendsportart in der Gruppe für jeden! Infos bei Elisabeth Helm unter 0664 / 5456172.

**Mountainbike:** Ausfahrten inklusive Erlernen verschiedener Techniken: Infos bei Christian Leeb unter 0680 / 5556508.

für SVL-Mitglieder kostenlos

## Aqua Gymnastik

Dienstag, 12-13 Uhr

- Erika und Horst
- ▶ Senioren

14-tägig, unter der Leitung von Erika Neubauer und Horst Basting im Hallenbad Hummelhof. Nutzen wir gemeinsam das Wasser für besonders sanftes Kräftigen und spielerische Übungen mit viel Spaß in der Gruppe! Anmeldungen und Infos bitte bei Erika Neubauer unter 0699 / 11498102.

auf Anfrage

# Unsere Trainerinnen und Trainer

## Horst Basting



Eh. AHS-Lehrer

## Viktoria Kaar



Fitness-Instruktorin

## Erika Neubauer



Lehrwart für  
Erwachsenen-Fitsport

## Ilse Schneckenleithner



Aerobic Basic Coach

## Eva-Maria Campestrini



Fitness- und  
Ernährungstrainerin

## Julia Kitzmüller



Dipl. Kindergesundheits-  
trainerin, Übungsleiterin  
"Richtig fit für  
(Klein-)Kinder"

## Erwin Peil



Staatlich geprüfter  
Trainer und Lehrwart

## Lilith Schweiger



zert. Yogatrainerin,  
Schwangerschafts-Yoga,  
Kinder-Yoga

## Petra Durstberger



Instruktorin für  
Kinderturnen,  
11 Jahre Bambini  
Fußballtrainerin

## Florian Koblmüller



Sportlehrer, Skilanglauf-  
Instruktor

## Johanna Peil



Aerobic-Übungsleiterin

## Viktoria Simon



Volks- und  
Sonderschulpädagogin,  
Parkour-Übungsleiterin

## Jürgen Gilhofer



AHS Lehrer für  
Bewegung und Sport,  
Parkour-Übungsleiter

## Nina Lehermayr



Sport-BORG-Absolventin,  
Lehramtstudentin

## Michael Rod



Parkour-Instruktor

## Luca Vianello



Judo-Übungsleiter, Judo-  
Wertungsrichter

## Alexander Hofer



Instruktor für  
Allgemeine  
Körperausbildung  
(Studio)

## Michael Makula



OÖ. Judo-Übungsleiter

## Eva Rührnößl



YogaMoves-  
Übungsleiterin, zertif.  
Yogalehrerin,  
Rücken-Fitness-Trainerin

## Bernhard Weidinger



dipl. Fitness- und  
Ernährungstrainer,  
zertifizierter  
Erwachsenentrainer

## Rückfragen

Erwin Peil, Obmann  
07239 / 50027

Martina Danninge, Obmann Stv.  
0664 / 73214724

Elisabeth Helm, Obmann Stv.  
0664 / 5456172

Marianne Eidenberger, Kassierin  
07239 / 5225

Birgit Helfenschneider, Schriftführerin  
0650 / 7733766

Elisabeth Eidenberger-Scholl, Sportl. Leiterin  
0650 / 8788892

Jürgen Gilhofer, Beirat Trendsport  
0676 / 9677888

Christian Leeb, Beirat Mountainbike  
0650 / 5556508

