

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
15-16 Uhr	Boden- und Geräteturnen		Eltern-Kind-Bewegung	Sport, Spiel & Spaß
16-17 Uhr	Gymnastik im Sitzen	Leichtathletik		Turnwerkstatt
17-18 Uhr	Fit ins Alter		Fit und gesund	Modern Dance
18-19 Uhr	Tanz-Mix ***		Fit-Gym	Bodystyling
19-20 Uhr	Functional Step	Power Workout		
20-21 Uhr	Krafttraining			
21-22 Uhr				

* Sportpark Neulichtenberg
 ** Sportpark Neulichtenberg bzw. nach Vereinbarung
 *** Seelsorgezentrum

Samstag

Zumba 10-11 Uhr
10er-Block ab 22.9.

Unsere Übungsleiter



Bernhard Ahrer

Übungsleiter und Instruktor für Leichtathletik



Alexander Hofer

Instruktor für Allgemeine Körperausbildung (Studio)



Erwin Peil

Staatlich geprüfter Trainer und Lehrwart



Sylvia Ahrer

Lehrwart für allgemeine Gymnastik, Seniorentanz-Leiterin



Carina Hofinger

Sportwissenschaftlerin (BSc), Sportlehrerin



Eva Rührnößl

YogaMoves-Übungsleiterin, zertif. Yogalehrerin, Fit-/Gym-Stick-Übungsleiterin, Rücken-Fitness-Trainerin



Horst Basting

Eh. AHS-Lehrer



Michael Makula

OÖ. Judo-Übungsleiter



Ilse Schneckenleithner

Aerobic Basic Coach



Lisa Durstberger

Kindergartenpädagogin, Zusatzausbildung Früherziehung, Dipl. Bewegungstrainerin für Kinder



Andrea Merwald

Lehrwart für Kunstturnen, Staatl. Gepr. Trainerin für Kunstturnen, Lehrwart für Allg. Körperausbildung



Maria Schneckenleithner

Allgemeine Tanzausbildung, Kreativer Kindertanz



Béla Gschwandtner

Lehrwart für Allgemeine Körperausbildung, Faustball-Trainer



Erika Neubauer

Lehrwart für Erwachsenen-Fitsport



Eva Maria Schöffl

Allgemeine Tanzausbildung



Birgit Helfenschneider

Step-Aerobic-Basic-Diplom, Step-Intermediate, Aerobic-Übungsleiterin, Painfree Fascia



Sandra Neyder

Zumba-Trainerin, Zumba Step, Zumba Kids, Deep Work



Sabine Steyer

Dipl. Body- & Vitaltrainerin, Deep Work & Pilates Instruktorin, staatl. gepr. Instruktorin für Kinder & Senioren

Für Junge, Erwachsene und Senioren

Gymnastik im Sitzen

Montag, 16-17 Uhr

- Carina und Eva R.
- 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.

35 / 55 Euro

Fit ins Alter

Montag, 17-18 Uhr

- Carina und Eva R.
- 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.

35 / 55 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!

35 / 55 Euro

Yoga Anfänger

Montag, 18-19 Uhr

- Eva R.
- 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.

35 / 55 Euro

Functional Step

Montag, 19-20 Uhr

- Birgit
- Jugendliche & Erwachsene

Rhythmische Step-Aerobic-Choreografien werden in dieser Stunde Schritt für Schritt aufgebaut und im Laufe der Saison in Schwierigkeitsgrad und Kreativität gesteigert. Für ein umfangreiches Workout wird das Programm durch neue Trainingsformen (wie z.B. HIITup) aufgelockert und erweitert.

35 / 55 Euro

Krafttraining

Montag, 20-21.30 Uhr

- Alexander
- 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.

45 / 65 Euro

Fit-Gym 1+2

Dienstag, 18-19 & 19-20 Uhr

- Sabine
- Erwachsene

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

35 / 55 Euro

Fit und gesund

Mittwoch, 17-18 Uhr

- Sylvia
- Erwachsene & Senioren

Sanftes Ganzkörper-Training, das Beweglichkeit und Kondition verbessert und Entspannung integriert: Aufwärmen, Kräftigung mit Hanteln, Theraband oder Gym-Ball, einfache Kreistänze, Elemente aus Pilates, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik sowie Dehnen.

35 / 55 Euro

Bodystyling

Mittwoch, 18-19 Uhr

- Carina
- 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.

35 / 55 Euro

Power Workout

Mittwoch, 19-20 Uhr

- Carina
- Jugendliche & 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.

35 / 55 Euro

Yoga Fortgeschrittene

Donnerstag, 18-19

- Eva R.
- 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.

35 / 55 Euro

Zumba

Samstag, 10-11 Uhr

- Sandra
- Jugendliche & Erwachsene

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Das heißt: Bewegen zu toller Musik mit einfachen Schrittkombinationen - das Motto lautet: Spaß haben und sich so richtig auspowern! (10er-Block ab 22. September). Fortsetzung im neuen Jahr möglich.

45 / 65 Euro

Für Kinder und Jugendliche

Boden- und Geräteturnen

Montag, 15-16 Uhr

■ Andrea
► 9-13 Jahre

Bewegungsangebot für Jungs und Mädchen mit Übungen auf Geräten und am Boden. Geübt werden unter anderem die "Turn 10"-Elemente, die für Kinder im Volksschulalter entwickelt wurden. Dazu kommt eine sportliche Ausbildung als optimale Vorbereitung auf weitere Sport-Abenteuer.

30 / 35 Euro

Judo Anfänger

Montag, 16-17 Uhr

■ Michael
► ab 6 Jahren

Der SVL bietet die Judo-Einheiten für Kinder in Kooperation mit dem Union Judozentrum Mühlviertel bis Ende Juni an. Zum Training der Anfänger-Einheit gehören Aufwärmen, Turnübungen wie Handstand und Hechtrolle, Fallschule, Judo-Techniken und natürlich Randori (Judo-Kämpfe).

80 / 85 Euro

Judo Fortgeschrittene

Montag, 17-18 Uhr

■ Michael
► ab 9 Jahren

Im Training für Fortgeschrittene (bis Ende Juni) wird das bereits Gelernte vertieft und neue Judo-Techniken gelehrt. Neben Fall- und Turnübungen wie Hechtrolle, Kopfkippe und Handstandüberschlag stehen weitere Judo-Techniken und natürlich Randori (Judo-Kämpfe) auf dem Trainingsprogramm.

80 / 85 Euro

Leichtathletik

Dienstag, Nachmittag, 1,5h

■ Bernhard
► 8-14 Jahre

Laufen, werfen, springen: Hier werden die grundlegenden Fertigkeiten der Leichtathletik (Kugelstoßen, Hürdenlauf, Hoch-/Weitsprung, etc.) gelehrt. Achtung Zeit & Ort: Sommerzeit 16.30-18 Uhr (Sportpark Neulichtenberg, bei Schlechtwetter im Turnsaal), Winterzeit: 15-16.30 (Turnsaal) bis Schulende.

80 / 85 Euro

Eltern-Kind-Bewegung

Mittwoch, 15-16 Uhr

■ Lisa
► 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.

30 / 35 Euro

Turnwerkstatt

Mittwoch, 16-17 Uhr

■ Lisa
► 4-6 Jahre

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

30 / 35 Euro

Sportakademie

Mittwoch, 16-17.30 Uhr

■ Erwin
► 6-10 Jahre

Du hast am SVL-Tag des Sports bewiesen, dass du ein Lichtenberger Sporttalent bist? Dann bist du hier richtig! Wir fördern deine Talente bei verschiedenen Sportarten. Werde schneller beim Laufen und Radfahren, probiere Stocksport, Tennis, Inlineskaten, Wintersportarten und vieles mehr!

45 / 50 Euro

Sport, Spiel & Spaß

Donnerstag, 15-16 Uhr

■ Béla
► 7-14 Jahre

Buben und Mädchen werden spielerisch an Sport und Bewegung herangeführt. Schwerpunkt liegt auf Ballsportarten, insbesondere Faustball. Geschult werden Reaktion, Geschicklichkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das Wichtigste: Gemeinsam Spaß am Sport haben!

30 / 35 Euro

Dancing Youngsters

Donnerstag, 16-17 Uhr

■ Eva S.
► 7-12 Jahre

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!

30 / 35 Euro

Modern Dance

Donnerstag, 17-18 Uhr

■ Maria
► 13-18 Jahre

Choreografien mit Jazz-, Ballett- und HipHop-Elementen werden erarbeitet und bei Events aufgeführt. Ziel ist es, verschiedene Tanztechniken zu erlernen und Körperbeherrschung, Koordination und Ausdrucksstärke zu fördern. Motivierte TänzerInnen herzlich willkommen!

30 / 35 Euro

Preise gelten für
SVL-Mitglieder /
Nicht-Mitglieder

Unser TIPP:
Jetzt SVL-Mitglied werden
und sparen!

Aqua Gymnastik

Donnerstag

■ Erika und Horst
► Senioren

Donnerstags, unter der Leitung von Erika Neubauer und Horst Basting im Hallenbad Biesenfeld. Nutzen wir gemeinsam das Wasser für besonders sanftes Kräftigen und spielerische Übungen mit viel Spaß! Anmeldungen und Infos bitte bei Leopold Kaiser unter 07239 / 6403.

auf Anfrage

Anmeldung & Information

JETZT ANMELDEN!

► **Anmeldung online:** auf www.sv-lichtenberg.at/gymnastik unter „Mail-Anmeldung“

► **Anmeldung telefonisch:** bei Marianne Eidenberger unter 07239/5225

Zahlscheine und Beitrittserklärungen werden von den Übungsleitern bzw. Frau Eidenberger ausgegeben und sind ausnahmslos bis **spätestens 15.10.2018 einzuzahlen** (IBAN: AT16 3413 5000 0716 1300, BIC: RZ00AT2L135). Ansonsten rücken Wartelistenplätze auf!

Mehr Informationen zu den Kursen gibt's unter www.sv-lichtenberg.at/gymnastik unter „Kursübersicht“!

■ Veranstaltungsorte:

Turnhalle der VS Lichtenberg, Seelsorgezentrum (Tanz-Mix, Yoga) sowie Sportpark Neulichtenberg (Judo, Sportakademie, Leichtathletik)

■ Mindestteilnehmerzahl:

Bei Kinder- und Jugendkursen mindestens 15 Teilnehmer. Bitte die Kinder wirklich dem Alter entsprechend anmelden!
Bei Erwachsenenkursen mindestens 25 Teilnehmer.

■ Maximale Teilnehmerzahl:

maximal 50 Personen, bei "Functional Step" und "Krafttraining" maximal 30 Personen, bei "Boden- und Geräteturnen" und "Sportakademie" maximal 15 Kinder.

Rückfragen

Erwin Peil, Obmann
07239 / 50027

Elisabeth Helm, Obmann stv.
0664 / 5456172

Martina Danninger, Obmann stv.
0664 / 73214724

Marianne Eidenberger, Kassier
07239 / 5225

Gabriele Helfenschneider, Schriftführerin
0664 / 5640844

Elisabeth Eidenberger, Sportliche Leiterin
0650 / 8788892

