

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

\* Sportpark Neulichtenberg  
\*\* Seelsorgezentrum

**Samstag**

Zumba 10-11 Uhr  
12er-Block ab 9.11.

## Unsere Trainer



### 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



### Katharina Lau

Allgemeine Tanzausbildung, AHS-Lehrerin



### Ilse Schneckenleithner

Aerobic Basic Coach



### Lisa Durstberger

Kindergartenpädagogin, Zusatzausbildung Früherziehung, Dipl. Bewegungstrainerin für Kinder



### Michael Makula

OÖ. Judo-Übungsleiter



### Maria Schneckenleithner

Allgemeine Tanzausbildung, Kreativer Kindertanz, NMS-Lehrerin



### Béla Gschwandtner

Lehrwart für Allgemeine Körperausbildung, Faustball-Trainer, VS-Lehrer



### Andrea Merwald

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



### Eva Maria Schöffl

Allgemeine Tanzausbildung



### Birgit Helfenschneider

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



### Erika Neubauer

Lehrwart für Erwachsenen-Fitsport



### Sabine Steyer

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

## 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.

35 / 65 Euro

## Fit ins Alter

Montag, 17-18 Uhr

- 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 / 65 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 / 65 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.

35 / 65 Euro

## 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 aufgelockert und erweitert.

35 / 65 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 / 75 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 aktiv und passiv, mit und ohne Geräte gekräftigt und geformt werden. Stretching befreit von Stress, verbessert die Beweglichkeit und entspannt den Körper.

35 / 65 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 / 65 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 / 65 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 / 65 Euro

## Yoga Fortgeschrittene

Donnerstag, 18-19.30 Uhr

- 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.

45 / 75 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, Spaß haben und sich richtig auspowern! (12er-Block, Termine: 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 22.2., 29.2.)

54 / 84 Euro

## 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 ab dem Volksschulalter entwickelt wurden. Dazu kommt eine sportliche Ausbildung als optimale Vorbereitung auf weitere Sport-Abenteuer.

30 / 40 Euro

## Judo Fortgeschrittene

Montag, 16.30-18 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 / 90 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 / 90 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 / 40 Euro

## Turnwerkstatt

Mittwoch, 16-17 Uhr

■ **Lisa**  
► 4-6 Jahre

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

30 / 40 Euro

## Dancing Youngsters

Donnerstag, 15-16 Uhr

■ **Katharina und 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 / 40 Euro

## Sport, Spiel & Spaß

Donnerstag, 16-17 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. Dauer: bis Ende Juni!

50 / 60 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 sind herzlich willkommen!

30 / 40 Euro

## Nordic Walking

Freitag, 14 bzw. 17 Uhr

■ **NW-Guides**  
► alle Altersstufen

Hast du Lust, diese Trendsportart in der Gruppe auszuüben? Jeder ist herzlich eingeladen! Die Geh-Geschwindigkeit orientiert sich an den langsameren Walkern. Ab dem 1. Aprilwochenende Start um 17 Uhr; ab dem 1. Oktoberwochenende Start um 14 Uhr. Infos bei Elisabeth Helm unter 0664 / 5456172.

kostenlos

## Mountainbike

Freitag, 17-19 Uhr

■ **MTB-Guides**  
► Jugendliche & Erwachsene

Ausfahrten inklusive Erlernen verschiedener Techniken (Schalten, Fahren im Gelände, etc.) sowie behutsamer Trainingsaufbau. Mitmachen kann jeder, der die nötige Grundkondition besitzt und Spaß am Biken hat (Mindestalter 14 Jahre). Infos bei Christian Leeb unter 0680 / 5556508.

für SVL-Mitglieder kostenlos

## Bike & Fun

nach Absprache, 90 Min.

■ **Erwin**  
► 7-14 Jahre

Im Herbst und Frühling radeln wir mit dem Mountainbike durch den Bike Park, über Hindernisse und auf die Gis. Im Winter bleiben wir fit mit verschiedenen Aktivitäten. Voraussetzung: Geländeradtouren mit etwa 200 Höhenmeter sollen bewältigt werden können. Termine alle 2-3 Wochen nach Absprache.

für SVL-Mitglieder kostenlos

## Aqua Gymnastik

Dienstag, 12-13 Uhr

■ **Erika und Horst**  
► Senioren

Dienstags, 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 Leopold Kaiser unter 07239 / 6403.

auf Anfrage

# Anmeldung & Information

---

Preise gelten für  
SVL-Mitglieder /  
Nicht-Mitglieder

Unser TIPP:  
Jetzt SVL-Mitglied werden  
und sparen!

► **Anmeldung online:** auf [www.sv-lichtenberg.at/gymnastik](http://www.sv-lichtenberg.at/gymnastik) unter „Mail-Anmeldung“

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

**Zahlscheine und Beitrittserklärungen** werden von den Übungsleitern bzw. Marianne Eidenberger ausgegeben und sind ausnahmslos bis **spätestens 15.10.2019 einzuzahlen**  
IBAN: AT16 3413 5000 0716 1300, BIC: RZ00AT2L135). Ansonsten rücken Wartelistenplätze auf!

**Kursstart:** 16.9.2019. Mehr Informationen zu den Kursen gibt's unter [www.sv-lichtenberg.at/gymnastik](http://www.sv-lichtenberg.at/gymnastik) unter „Kursübersicht“!

## ■ Veranstaltungsorte:

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

## ■ Mindestteilnehmerzahl:

Bei Kinder- und Jugendkursen mindestens 15 Teilnehmer. Bitte die Kinder wirklich dem Alter entsprechend anmelden!  
Bei Erwachsenenkursen mindestens 25 Teilnehmer (außer wie unten angegeben).

## ■ Maximale Teilnehmerzahl:

maximal 50 Personen, außer: bei "Step" maximal 30 Teilnehmer, bei „Yoga Fortgeschrittene“ und „Tanz-Mix“ maximal 25 Teilnehmer, bei „Yoga Anfänger“ maximal 15 Teilnehmer und bei "Boden- und Geräteturnen" 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

