

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
15-16 Uhr	Boden- und Geräteturnen	Leichtathletik	Turnwerkstatt	Eltern-Kind-Bewegung
16-17 Uhr	Gymnastik im Sitzen		Judo*	Dancing Youngsters
17-18 Uhr	Fit ins Alter	Piloxing <b>NEU!</b>		Fit und gesund
18-19 Uhr	Tanz-Mix **	Yoga Anfänger **	Fit-Gym I	Yoga Fortgeschrittene**
19-20 Uhr	Step	Fit-Gym II	Power Workout	
20-21 Uhr	Krafttraining			
21-22 Uhr				

\* Sportpark Neulichtenberg  
\*\* Seelsorgezentrum

## Unsere Trainerinnen und Trainer

### Bernhard Ahrer



Übungsleiter und Instruktor für Leichtathletik

### Jürgen Gilhofer



AHS-Lehrer für Bewegung und Sport, Parcours-Übungsleiter

### Andrea Merwald



Lehrwartin für Kunstturnen, staatl. gepr. Trainerin für Kunstturnen, Lehrwartin für Allgemeine Körperausbildung

### Erwin Peil



Staatlich geprüfter Trainer und Lehrwart

### Horst Basting



Eh. AHS-Lehrer

### Carina Hofinger



Sportwissenschaftlerin, Sportlehrerin

### Lea Makovec



Studentin Pädagogische Hochschule

### Eva Rührnößl



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

### Mira Eberstaller



BSPA Sportinstruktorin

### Florian Koblmüller



Sportlehrer, Master-Student Lehramt für Sport, Skilanglauf-Instruktor

### Michael Makula



OÖ. Judo-Übungsleiter

### Ilse Schneckenleithner



Aerobic Basic Coach

### Maria Emrich



Piloxing Trainerin

### Nina Lehermayr



Sport-BORG-Absolventin, Lehramtstudentin, Step-Aerobic-Trainerin i.A.

### Erika Neubauer



Lehrwartin für Erwachsenen-Fitsport

### Viktoria Simon



Volks- und Sonderschulpädagogin, Parcours-Übungsleiterin

## 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
- 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

- Nina
- Jugendliche & Erwachsene

Die rhythmischen 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 immer wieder durch neue Trainingsformen aufgelockert und erweitert.

35 / 65 Euro

## Krafttraining

Montag, 20-21.30 Uhr

- Jürgen
- 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 I & II

Dienstag, 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.

35 / 65 Euro

## Fit und gesund

Mittwoch, 17-18 Uhr

- Eva
- 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 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. □

35 / 65 Euro

## Piloxing

NEU!

Dienstag, 17-18 Uhr

- Maria
- Jugendliche & Erwachsene

Die neue Trendsportart im 6er-Block (20.9.-25.10.): Piloxing® ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint. Bei diesem effektiven Training werden Muskeln aufgebaut, Fett verbrannt und der Körper gestrafft.

20 / 50 Euro

## Boden- und Geräteturnen

Montag, 15-16 Uhr

- Andrea
- ▶ 3. Kl. VS - 4. Kl. Unterstufe

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

Montag, 16.30-18 Uhr

- Michael
- ▶ ab 1. Kl. VS

Fall- und Turnübungen wie Hechtrolle, Kopfkippe und Handstandüberschlag sowie Judo-Techniken und natürlich Randori (Judo-Kämpfe) stehen auf dem Trainingsprogramm (bis Ende Juni). 16.30-17.30 Anfänger und Fortgeschrittene, gemeinsam, letzte halbe Stunde intensiv für Fortgeschrittene.

80 / 90 Euro

## Leichtathletik

Dienstag, Nachmittag, 1,5h

- Bernhard
- ▶ 3. Kl. VS - 4. Kl. Unterstufe

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

## Turnwerkstatt

Mittwoch, 15-16 Uhr

- Mira
- ▶ 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.

30 / 40 Euro

## Dancing Youngsters

Mittwoch, 16-17 Uhr

- Mira
- ▶ 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!

30 / 40 Euro

## Eltern-Kind-Bewegung

Donnerstag, 15-16 Uhr

- Lea
- ▶ 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

## Parcours I

NEU!

Donnerstag, 16-17 Uhr

- Viktoria & Jürgen
- ▶ ab 1. 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.

30 / 40 Euro

## Parcours II

NEU!

Donnerstag, 17-18 Uhr

- Viktoria & 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.

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 & 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

# Anmeldung & Information

- Bitte um **ANMELDUNG** zu den Kursen **ausschließlich online** auf [www.sv-lichtenberg.at/gymnastik](http://www.sv-lichtenberg.at/gymnastik) oder direkt hier:  
(Bitte Kinder wirklich dem Alter entsprechend anmelden!)



QR-CODE  
SCANNEN &  
ANMELDEN!

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

**IBAN: AT16 3413 5000 0716 1300**

- **Kurslaufzeit:** 19.9.2022 - 27.4.2023 (ausgenommen Judo, Leichtathletik 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) sowie Sportpark Neulichtenberg (Judo, Leichtathletik)
- **Teilnehmerzahl:** Bei Kinder- und Jugendkursen generell mindestens 8, maximal 25 Teilnehmer, bei "Boden- und Geräteturnen" und „Parcours“ maximal 15 Kinder. Bei Erwachsenenkursen generell maximal 40 Personen, bei "Step" maximal 30 Teilnehmer, bei „Yoga Fortgeschrittene“ und „Tanz-Mix“ maximal 25 Teilnehmer, bei „Yoga Anfänger“ maximal 15 Teilnehmer.
- **Corona:** Die Sektion Gymnastik & Trendsport bittet alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer um Einhaltung der gültigen Corona-Sicherheitsempfehlungen. Die Sektion behält sich vor, die maximalen Teilnehmerzahlen sowie Kursstart und Kursende entsprechend den Vorgaben der Regierung auch in der laufenden Saison zu ändern. Wir bitten um Verständnis! Bei Änderungen werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer **per E-Mail informiert**.

## Rückfragen

Erwin Peil, Obmann  
07239 / 50027

Marianne Eidenberger, Kassierin  
07239 / 5225

Jürgen Gilhofer, Beirat Trendsport  
0676 / 9677888

Elisabeth Helm, Obmann Stv.  
0664 / 5456172

Birgit Helfenschneider, Schriftführerin  
0650 / 7733766

Christian Leeb, Beirat Mountainbike  
0650 / 5556508

Martina Danninger, Obmann Stv.  
0664 / 73214724

Elisabeth Eidenberger, Sportliche Leiterin  
0650 / 8788892

