

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15-16 Uhr	Eltern-Kind-Bewegung		Turnwerkstatt	Dancing Youngsters	Kinder-Yoga* 6er-Block ab 8.1.
16-17 Uhr	Gymnastik im Sitzen		Sport, Spiel & Spaß NEU!	Parkour I	Yoga für Schwangere* 6er-Block ab 8.1.
17-18 Uhr	Fit ins Alter		Fit und gesund	Parkour II	Starke Mitte mit Yoga NEU!
18-19 Uhr	Tanz-Mix*	Yoga* Balance NEU!	Fit-Gym I	Bodystyling	
19-20 Uhr	Ballspiel für Frauen	Yoga* Intensiv NEU!	Fit-Gym II	Power Workout	
20-21.30 Uhr	Krafttraining	Ballspiel für Männer (8er-Block ab 15.9.) NEU!			Nordic Walking & Mountainbike (alle Infos online!)

* Seelsorgezentrum

** Sportpark Neulichtenberg

Anmeldung
ERWACHSENE:



<https://form.jotform.com/251773716065360>

Anmeldung & Information

- Bitte um **ANMELDUNG** zu den Kursen **ausschließlich online ab 1.9.2025, 9 Uhr**, direkt über die QR-Codes oder über www.sv-lichtenberg.at/gymnastik

Bitte Kinder und Erwachsenen separat anmelden!

Anmeldung
KINDER:



<https://form.jotform.com/251813634060349>

- **PLATZZUTEILUNG:** Bei Erwachsenenkursen erfolgt die Bestätigung des Kursplatzes sofort nach Anmeldung (nach Anmelde-Reihenfolge – „first come, first serve“).
Bei den Kinderkursen erfolgt aufgrund der hohen Nachfrage die Zuteilung der Kursplätze am 8.9.2025!
Bei Anmeldung nach dem 8.9.2025 erfolgt die Zuteilung ehestmöglich.
- **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:** 15.9.2025 - 30.4.2026 (ausgenommen Judo, „Gymnastik im Sitzen“ und „Fit und gesund“ bis Ende Juni). In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt!
Mehr Informationen gibt's auf www.sv-lichtenberg.at/gymnastik

■ **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 I maximal 15 Kinder, Parkour II maximal 20 Kinder, bei Kinder-Yoga maximal 10 Kinder. Bei Erwachsenenkursen generell maximal 40 Personen, bei Tanz-Mix maximal 18 Teilnehmer, bei Yoga und Yoga Schwangere maximal 12 Teilnehmer.

■ **Rückfragen:** per Mail an gym@sv-lichtenberg.at

Wir freuen uns auf euch und wünschen eine schöne 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.

65 / 95 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.

50 / 80 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!

50 / 80 Euro

Yoga Balance & Intensiv

Montag, 18-19, 19-20 Uhr

- Bea
- Erwachsene

Traditionelles Hatha Yoga kombiniert mit Embodimenttechniken und fließenden Bewegungen: Das Zusammenspiel von kräftigenden Körperübungen (Asanas), Tiefenentspannung (Yoga Nidra und Shavasana) sowie Atemübungen (Pranayama) stärkt und harmonisiert Körper und Geist.

70 / 100 Euro

NEU!

Ballspiel für Frauen

Montag, 19-20 Uhr

- Petra & Viktoria
- 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.

50 / 80 Euro

Krafttraining

Montag, 20-21.30 Uhr

- Erwin & Alex
- 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.

75 / 105 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.

50 / 80 Euro

Ballspiel für Männer

Dienstag, 20-21 Uhr

- Florian & Jürgen
- Jugendliche & Erwachsene

Entdecke den Spaß und die Dynamik verschiedener Ballspiele in einem Kurs nur für Männer! Im 8er-Block ab 15.9.2025 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.

30 / 60 Euro

NEU!

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!

65 / 95 Euro (bis Ende Juni)

Bodystyling

Mittwoch, 18-19 Uhr

- Eva-Maria
- 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.

50 / 80 Euro

Power Workout

Mittwoch, 19-20 Uhr

- Eva-Maria
- 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.

50 / 80 Euro

Starke Mitte mit Yoga

Donnerstag 17-18 Uhr

- Sabine
- Erwachsene

In diesem Gesundheitsyoga-Kurs liegt der Fokus auf der Kräftigung der Körpermitte, einer gesunden Haltung und dem bewussten Umgang mit dem Beckenboden. Durch kraftvolle und sanfte - wirkungsvolle - Yogaübungen werden Stabilität, Beweglichkeit und innere Balance gefördert.

70 / 100 Euro

NEU!

Eltern-Kind-Bewegung

Montag 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.

45 / 55 Euro

Judo Anfänger

Montag 15-16.15 Uhr

- Michael M.
- ▶ ab 1. Kl. VS

Zum Judo-Training für Anfänger gehören Spiele und Turnübungen, die Körpergefühl, Koordination und Selbstvertrauen stärken. Die Kinder lernen erste Falltechniken, einfache Würfe und Haltegriffe – stets mit Fokus auf Sicherheit und gegenseitigem Respekt. Der Kurs startet am 13.10.2025.

90 / 100 Euro (bis Ende Juni)

Judo Fortgeschrittene

Montag, 16.30-18 Uhr

- Michael M.
- ▶ ca. ab 3. Kl. VS

In diesem Kurs wird das bereits Erlernte vertieft und es werden neue Judo-Techniken geübt. 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.

90 / 100 Euro (bis Ende Juni)

Turnwerkstatt

Mittwoch, 15-16 Uhr

- Julia
- ▶ 4-5 Jahre

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

45 / 55 Euro

Sport, Spiel & Spaß

NEU!

Mittwoch, 16-17 Uhr

- Julia
- ▶ ab 6 Jahre bis 1.Kl. VS

Buben und Mädchen werden spielerisch und vielseitig an Sport und Bewegung herangeführt. Bei Spielen und Bewegungslandschaften werden Reaktion, Geschicklichkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Teamgeist und Koordination geschult. Das Wichtigste: gemeinsam Spaß am Sport haben.

45 / 55 Euro

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!

45 / 55 Euro

Parkour I

Donnerstag, 16-17 Uhr

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

Parkour 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. Die Einheit lehrt die Basics und richtet sich an die Jüngeren.

45 / 55 Euro

Parkour II

Donnerstag, 17-18 Uhr

- Michael R. & Jürgen
- ▶ ab 4. Kl. VS

Parkour 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.

45 / 55 Euro

Kinder-Yoga (6er Block)

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 8.1.2026 im SSZ. Achtung: Teilnehmerzahl begrenzt!

30 / 40 Euro

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 8.1.2026 im SSZ.

30 / 60 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 Gilhofer



Volks- und
Sonderschulpädagogin,
Parkour-Übungsleiterin

Michael Makula



OÖ. Judo-Übungsleiter

Sabine Praher



zert. Yogatrainerin,
Gesundheitsyoga

Lisa Brandl



Kindergartenpädagogin
mit Früherziehung, dipl.
Kinder Bewegungs-
trainerin

Alexander Hofer



Instruktor für
Allgemeine
Körperausbildung
(Studio)

Bea Mair



zert. Yoga-Trainerin

Michael Rod



Parkour-Instruktor

Eva-Maria Campestrini



Fitness- und
Ernährungstrainerin

Julia Kitzmüller



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

Erika Neubauer



Lehrwart für
Erwachsenen-Fitsport

Eva Rührnößl



zertif. Yogalehrerin,
Rücken-Fitness-Trainerin

Petra Durstberger



Instruktorin für
Kinderturnen,
11 Jahre Bambini
Fußballtrainerin

Florian Koblmüller



Sportlehrer, Skilanglauf-
Instruktor

Erwin Peil



Staatlich geprüfter
Trainer und Lehrwart

Ilse Schneckenleithner



Aerobic Basic Coach

Jürgen Gilhofer



AHS Lehrer für
Bewegung und Sport,
Parkour-Übungsleiter

Nina Lehermayr



Sport-BORG-Absolventin,
Lehramtstudentin

Johanna Peil



Aerobic-Übungsleiterin,
Fitness-Instruktorin

Lilith Schweiger



zert. Yogatrainerin,
Schwangerschafts-Yoga,
Kinder-Yoga

Unser Vorstand



Erwin Peil, Obmann

Martina Danninge, Obmann Stv.

Elisabeth Helm, Obmann Stv.

Marianne Eidenberger, Kassierin

Birgit Helfenschneider, Schriftführerin

Elisabeth Eidenberger-Scholl, Sportl. Leiterin

Jürgen Gilhofer, Beirat Trendsport

Christian Leeb, Beirat Mountainbike