



GYMNASTIK & TRENDSPORT KURSPROGRAMM

21.9.2026 - 29.4.2027

2026/27

	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
15-16 Uhr	Ballspiel für Jugendliche	Judo** Anfänger	Eltern-Kind-Bewegung	Turnwerkstatt	Dancing Youngsters	
16-17 Uhr	Gymnastik im Sitzen			Sport, Spiel & Spaß	Dancing Juniors	
17-18 Uhr	Fit ins Alter	Judo** Fortgeschrittene		Fit und gesund	Ballspiel für Männer	Yoga Intensiv II*
18-19 Uhr	Tanz-Mix*	Yoga Intensiv I*	Fit-Gym I	Pilates x Workout 		Yoga Balance II* bis Dezember
19-20 Uhr	Ballspiel für Frauen	Yoga Balance I*	Fit-Gym II	Power Workout	 Sommerfit für alle (8er-Block ab Mai)	
20-21.30 Uhr	Krafttraining		Zumba® (8er-Block ab 22.9.)			

* Seelsorgezentrum

** Sportpark Neulichtenberg

ANMELDUNG & INFORMATION

Bitte um **ANMELDUNG** zu den Kursen ausschließlich online ab 1.9.2026, 9 Uhr, direkt über die QR-Codes oder über www.sv-lichtenberg.at/gymnastik. Bitte Kinder und Erwachsene separat anmelden!

➡ **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 8.9.2026!
Bei Anmeldung nach dem 8.9.2026 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:** 21.9.2026 - 29.4.2027 (ausgenommen „Judo“ und „Gymnastik im Sitzen“ bis Ende Juni). In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt! Aktuelle Infos findest du auf www.sv-lichtenberg.at/gymnastik
- **Kursorte:** Turnhalle VS Lichtenberg, Seelsorgezentrum (TanzMix, Yoga) sowie Sportpark Neulichtenberg (Judo)

- **Teilnehmerzahl:** Bei Kinder- und Jugendkursen generell mindestens 8, maximal 25 Teilnehmer. Bei Erwachsenenkursen generell maximal 40 Personen, bei Tanz-Mix maximal 18 Teilnehmer, bei Yoga maximal 15 Teilnehmer.
- **Rückfragen:** gerne per Mail an gym@sv-lichtenberg.at
Eine Entscheidungshilfe für Kinderkurse findest du online!

**MACH MIT!
WERDE FIT!**

**Anmeldung
ERWACHSENE:**

<https://form.jotform.com/261972563614362>



**Anmeldung
KINDER:**

<https://form.jotform.com/261971838805368>



JUNGE, ERWACHSENE & SENIOREN

Preise: SVL-Mitglieder /
Nicht-Mitglieder

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.

75 / 105 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.

60 / 90 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!

60 / 90 Euro

Yoga Intensiv I & II

Mo, 18-19 Uhr, Do, 17-18 Uhr

■ Sabine
► Erwachsene

Fließende, kraftvolle Bewegungsabläufe: kräftigende Übungen (Asanas), die deinen Körper fordern, Stabilität aufbauen und deine Aufrichtung schulen. Dynamische Sequenzen wechseln sich mit Haltearbeit ab – für spürbare Stärkung, mehr Kraft im Alltag und eine ruhigere innere Haltung.

90 / 120 Euro

Yoga Balance I & II

Mo, 19-20 Uhr, Do, 18-19 Uhr

■ Sabine
► Erwachsene

Hier geht es um präzise Ausführungen mit Fokus auf gesunde Haltung: sanfte Übungen, die die Kraft in dir aktivieren, Energie wieder ins Fließen bringen und Blockaden lösen, sowie zentrierende Übungen, die dich wieder in deine Mitte bringen. (Achtung: Donnerstag-Kurs nur bis Dezember - halber Preis!)

90 / 120 Euro

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.

60 / 90 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.

90 / 120 Euro

Fit-Gym I & II

Dienstag, 18-19 & 19-20 Uhr

■ Roman
► Erwachsene

Funktionelle Ganzkörper-Fitness mit Körpergewicht und Equipment, abwechslungsreich im Intervallcharakter trainiert. Der ganze Körper wird gefordert und gestärkt. Mehr Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Ausdauer. Für den Alltag, den Sport und ein starkes Körpergefühl. Für alle Levels geeignet.

60 / 90 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!

60 / 90 Euro

Pilates x Workout

Mittwoch, 18-19 Uhr

■ Viktoria K.
► Erwachsene

Dieser Kurs verbindet die fließenden Bewegungen des Pilates mit gezielten Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung der Körpermitte (Core), die Verbesserung der Beweglichkeit, Stabilität sowie Muskelkraft und Körperspannung.

60 / 90 Euro

Power Workout

Mittwoch, 19-20 Uhr

■ Christian
► 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.

60 / 90 Euro

Ballspiel für Männer

Donnerstag, 17-18 Uhr

■ Florian & Jürgen
► Jugendliche & Erwachsene

Entdecke den Spaß und die Dynamik verschiedener Ballspiele in einem Kurs nur für Männer! Im Kurs 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.

60 / 90 Euro

NEU!

NEU!

KINDER, JUGENDLICHE

& TRENDSPORT

Preise: SVL-Mitglieder /
Nicht-Mitglieder

Ballspiel für Jugendliche

NEU!

Montag, 15-16 Uhr

■ Karolina
► 1.-4. Kl. Unterstufe

Verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß! Der Fokus liegt auf Volleyball, aber es werden auch Basketball, Spikeball und andere Ballsportarten ausprobiert. Fairness, Freude am Erlernen neuer Fähigkeiten und der gemeinsame Sport stehen im Mittelpunkt! Bei Schönwetter im Freien.

55 / 65 Euro

Judo Anfänger

Montag 15-16.15 Uhr

■ Michael
► ab 1. Kl. VS

Zum Judo-Training für Anfänger gehören Spiele und Turnübungen, die Körpergefühl, Koordination und Selbstvertrauen stärken. Die Kinder lernen erste Judo-Techniken wie das richtige Fallen, einfache Würfe und Haltegriffe – stets mit Fokus auf Sicherheit und gegenseitigem Respekt.

100 / 110 Euro (bis Ende Juni)

Judo Fortgeschrittene

Montag, 16.30-18 Uhr

■ Michael
► 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.

100 / 110 Euro (bis Ende Juni)

Eltern-Kind-Bewegung

Dienstag 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.

55 / 65 Euro

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.

55 / 65 Euro

Sport, Spiel & Spaß

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.

55 / 65 Euro

Dancing Youngsters

Donnerstag, 15-16 Uhr

■ Diana
► 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!

55 / 65 Euro

Dancing Juniors

NEU!

Donnerstag, 16-17 Uhr

■ Diana
► ab 4. Kl. VS

Bei „Dancing Juniors“ tauchen die Kids tiefer in die Welt des Tanzes ein: Verschiedene Stile werden ausprobiert, trainiert und zu mitreißenden Choreografien für Auftritte verfeinert. Präzision, Rhythmusgefühl und der eigene Ausdruck stehen im Fokus – ohne dabei den Spaß am Tanzen zu verlieren!

55 / 65 Euro

Zumba®

NEU!

Dienstag, 20-21 Uhr

■ Johanna
► Jugendliche & Erwachsene

Zumba® ist zurück! Das energiegeladene Workout verbindet Fitness und Tanz: Zu mitreißenden Latino-Rhythmen trainierst du Ausdauer, Koordination und Kraft. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Die einfachen Choreografien sorgen für jede Menge Spaß! 8er-Block ab 22.9.2026.

30 / 60 Euro

Sommerfit für alle

NEU!

Mittwoch, 18-19 Uhr

■ Eva
► Erwachsene

Der 8er-Block im Mai/Juni für alle, die auch nach dem offiziellen Saisonende keine Ruhe geben wollen! Auf euch wartet ab 4. Mai ein abwechslungsreiches Training mit Kräftigung, Mobilisierung, Ausdauer, Koordination und Dehnen. Perfekt, um bewegt in den Sommer zu gehen - bei Schönwetter draußen!

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 Begleitung von Erika Neubauer und Horst Basting im Biesenfeldbad in Urfahr. 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

TRAINERINNEN & TRAINER

Horst Basting



Eh. AHS-Lehrer

Viktoria Gilhofer



Volks- und
Sonderschulpädagogin,
Parkour-Übungsleiterin

Julia Kitzmüller



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

Erwin Peil



Staatlich geprüfter
Trainer und Lehrwart

Lisa Brandl



Kindergartenpädagogin
mit Früherziehung, dipl.
Kinder Bewegungs-
trainerin

Alexander Hofer



Instruktor für
Allgemeine
Körperausbildung
(Studio)

Florian Koblmüller



Sportlehrer, Skilanglauf-
Instruktor

Johanna Peil



Zumba® Basic
Instruktorin, Aerobic-
Übungsleiterin, Fitness-
Instruktorin

Petra Durstberger



Instruktorin für
Kinderturnen,
11 Jahre Bambini
Fußballtrainerin

Roman Huber



Diplomierter
Fitnesstrainer

Karolina Kunsch



Volleyball-Übungsleiterin

Sabine Praher



zert. Yogatrainerin,
Gesundheitsyoga

Christian Füreder



Übungsleiter Fitness-
und Gesundheitssport

Viktoria Kaar



Fitness-Instruktorin,
Pilates-Übungsleiterin
i.A.

Michael Makula



OÖ. Judo-Übungsleiter

Eva Rührnößl



zertif. Yogalehrerin,
Rücken-Fitness-Trainerin

Jürgen Gilhofer



AHS Lehrer für
Bewegung und Sport,
Parkour-Übungsleiter

Diana Kimmel



Sport Austria
Übungsleiterin

Erika Neubauer



Lehrwart für
Erwachsenen-Fitsport

Ilse Schneckenleithner



Aerobic Basic Coach

UNSER VORSTAND



- Erwin Peil, Obmann
- Martina Danninger, 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

Wir beantworten eure Fragen gerne unter: gym@sv-lichtenberg.at