

# JUGEND-Ferienprogramm 2019

## activ . fit . healthy



Anmeldungen ab  
**Do, 27. Juni, 7:00 Uhr**  
möglich!

**Jetzt gleich anmelden!**

**[www.lichtenberg.ooe.gv.at](http://www.lichtenberg.ooe.gv.at)**

10 JUL  
17:00 - 20:00 Uhr



Foto: Pixabay/Couleur

### Junge Küche für pfiffige Leut'

An die Töpfe, fertig, los! Entdecke Kochen als attraktive und kreative Freizeitgestaltung. Gemeinsam zaubern wir mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pfiffige Schmankerl. Erlebe mit Gleichgesinnten genussvolle Alternativen zu Dosen und Fertigprodukten.

Alter: 12 - 18 Jahre  
Ort: Schulküche der Volksschule Lichtenberg  
Kosten: 10 € + ca. 6 € Lebensmittelbeitrag  
Veranstalter: Gesunde Gemeinde Lichtenberg,  
Seminarbäuerin Daniela Rechberger

12/13 JUL  
17:00 Uhr



Foto: Pixabay/Roman Moseneder

### 5. Lichtenberger Beachtrophy

Die Beachtrophy - das Hobbybeachvolleyballturnier mit Rahmenprogramm für die ganze Familie - bringt echtes Sommerfeeling nach Lichtenberg!

**Damenbewerb: Freitag, 12. Juli - ab 17:00 Uhr**  
**Herrenbewerb: Samstag, 13. Juli - ab 9:00 Uhr**

Alter: ab 12 Jahren  
Ort: Beachvolleyballplatz Lichtenberg  
Kosten: Keine  
Veranstalter: Beachvolleyball-Club Lichtenberg  
**Direktanmeldung beim Veranstalter!** Kontakt: [beachtrophy@gmx.at](mailto:beachtrophy@gmx.at)

13 JUL  
ab 20:00 Uhr



### Beachli(e)be - Sommerparty

Das erste Mal steigt im Herzen von Lichtenberg die ultimative Sommerparty. Es erwarten dich tolle Live Acts, unvergessliches Strandfeeling und kühle Drinks - die pure Eskalation unter freiem Himmel! Musik: Ugschaut, Rafzaf, TMLS Dee Jays

Alter: ab 14 Jahre  
Ort: Beachvolleyballplatz Lichtenberg  
Kosten: 5 € (Freier Eintritt bis 21:00 Uhr)  
Veranstalter: Beachvolleyball-Club Lichtenberg  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

15 JUL  
14:00 - 17:00 Uhr



Foto: Ralf U. Walter Sport, Benjamin Obemeder

### Hochseilgarten Kirchschatz

Kletterspaß und „Höhenrausch“ in den Baumwipfeln garantiert der Hochseilgarten am Breitenstein in Kirchschatz. Geh an deine persönliche Grenze und stärke dein Selbstbewusstsein - dies wird ein absolut unvergesslicher Nachmittag!

Alter: ab 12 Jahre  
Treffpunkt: Parkplatz „Zum guten Gewissen“  
Kosten: 26 €  
Veranstalter: ÖVP Lichtenberg  
**Anmeldung NUR persönlich im GEMEINDEAMT LICHTENBERG möglich - gesonderte Einverständniserklärung der Eltern erforderlich**

17 JUL  
14:00 - 16:00 Uhr



Foto: Pixabay/Wolfgang Gerth

### Beachvolleyballtraining

Erhalte Einblick in die Grundtechniken des Beachvolleyballsports mit der ersten geprüften Beachvolleyballtrainerin Oberösterreichs Lisi Klopff (Grundspielkenntnisse wären von Vorteil, aber nicht Bedingung). *Bei Regen findet diese Veranstaltung nicht statt!*

Alter: ab 12 Jahre  
Ort: Beachvolleyballplatz Lichtenberg  
Kosten: 5 €  
Veranstalter: Gesunde Gemeinde Lichtenberg, Mag. Michaela Brixel

19 JUL  
17:30 - 19:00 Uhr



Foto: Pixabay/Pexels

### Sport for Fun

Du willst dich mal ordentlich auspowern, deinen Körper in Form bringen, die neuen Freegym/Calisthenic Geräte der Gemeinde Lichtenberg kennen lernen und Spaß am Sport in der freien Natur haben? Dann bist du hier genau richtig. Es erwartet dich eine Mischung aus verschiedenen Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht in Form eines Zirkeltrainings und angeleiteten Workouts.

Alter: ab 14 Jahre  
Ort: Alter Sportplatz Lichtenberg  
Kosten: 5 €  
Veranstalter: Gesunde Gemeinde Lichtenberg (Trainer: Stefan Brandl)

27 JUL  
3 AUG  
9:00 - 13:00 Uhr



Foto: Markus Manz

### Padel-Match

Beim Padel-Tennis handelt es sich um eine neue Trendsportart, die eine Mischung aus Tennis und Squash darstellt. Versuche dich im Padel bei einem gemeinsamen Spiel - gerne auch mit deiner Familie! Schläger und Bälle stehen zur freien Verfügung.

Alter: ab 12 Jahre  
Ort: Padelplatz der SV-Tennisanlage Lichtenberg  
Kosten: Keine  
Veranstalter: SVL - Sektion Tennis  
**Anmeldung direkt unter [www.sv-lichtenberg.at](http://www.sv-lichtenberg.at)** (bis spätestens 13. Juli)

5 AUG  
9:00 - ca. 14:00 Uhr



Foto: AdobeStock/Leonid

### Der erste Eindruck zählt!

**Teil 1:** In diesem Workshop geht's darum, deine Stimme und deinen Körper zu beherrschen und gekonnt einzusetzen. Gewinne Überzeugungskraft und Ausstrahlung. Trainerin: Christina Binder (Dipl. Psychologin, Lichtenberg)  
**Teil 2:** Erfahre mehr über richtiges Styling, Dos und Don'ts für das Business-Make-up, Grundlagen zum Farbstyling im Job. Trainerin: Daniela Kitzmüller (Kosmetikerin, Vitalzentrum Lichtenberg)

Alter: 14 - 18 Jahre  
Treffpunkt: Gemeindezentrum Lichtenberg  
Kosten: 30 €

**14** AUG  
15:00 - 17:30 Uhr



Foto: AdobeStock/Kite\_rin

## Foto-/Videoproduktion

Lerne wie man mit einer Kamera professionelle Fotos und Videos erstellt und diese nachbearbeitet. Außerdem erwartet dich eine kurze Exkursion in die Welt der Drohnenaufnahmen.

Alter: 14 - 18 Jahre  
Treffpunkt: Alter Sportplatz  
Kosten: 5 €  
Veranstalter: Roman Peherstorfer

**24** AUG  
9:00 - 12:00 Uhr



Foto: AdobeStock/Arochau

## Fit mit dem Mountainbike

Unternehm mit deinem Bike eine Tour durch's Gelände! Jetzt hast du die Chance in der Gruppe, aber auch mit der richtigen Technik, eine Bikeausfahrt in Angriff zu nehmen. Das Techniktraining findet beim Bikepark statt.

Alter: 7 - 15 Jahre (aufgeteilte Gruppen)  
Treffpunkt: Bikepark Lichtenberg (Alter Sportplatz)  
Kosten: Keine  
Veranstalter: SVL - Sektion Gymnastik, Christian Leeb  
**Hinweis:** Eine **gesonderte Haftungsausschlussvereinbarung ist von den Eltern zu unterschreiben! Helmpflicht!** Empfohlenen wird ein Fahrradcheck.

**28** AUG  
9:00 - 11:00 Uhr



Foto: AdobeStock/Roman Milert

## Umweltprofis

Erfahre Wissenswertes zur Mülltrennung und warum sich der ganze „Aufwand“ der Abfallsortierung wirklich auszahlt. Bei diesem Workshop nehmt ihr die Kreisläufe der einzelnen Materialien genauer unter die Lupe.

Alter: 12 - 18 Jahre  
Treffpunkt: Altstoffsammelzentrum Lichtenberg  
Kosten: Keine  
Veranstalter: Bezirksabfallverband Urfahr-Umgebung

**6** SEP  
20:00 - 22:30 Uhr



Foto: Andreas Wenner

## Zweikanalton - Pop mit Tiefgang (Open Air)

Spätestens seit ihrem Nummer-1-Sommerhit „Ohne dich kann das kein Sommer sein“ ist das Pop-Duo Zweikanalton (Markus und Thomas Danninger) im ganzen Land bekannt. Neben ihrer aktuellen Single DOMINO haben sie viele Songs mit im Gepäck, die die Jungs von Zweikanalton beim OpenAir-Konzert am Ortsplatz Lichtenberg zum Besten geben.

Einlass: 19:00 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr  
Ort: Ortsplatz Lichtenberg  
Kosten: Freiwillige Spende (kommt 1:1 sozialen Projekten zu Gute)  
Veranstalter: Lionsclub Lichtenberg-Gis