

# Übungsleiter

Bei unseren Stundenangeboten werden Sie von qualifizierten und engagierten Übungsleitern betreut! Kommen auch Sie und schnuppern kostenlos rein!

Name	Ausbildung und Qualifikation
Alena Tinakova	Yogalehrerin, Tel. 0160/9982 9079, tinakova@scpp.de
Baumer Barbara, Baumer Ursula	Übungsleiter Allgemein, Übungsleiter für Prävention Erwachsene, Zusatzausbildung Nordic Walking, Tel./Fax 08157/4443, Tel. 08157/8411, ubaumer@scpp.de
Domscheit Jeannette	Übungsleiterin Allgemein, Tel. 08151/973441
Erhard Kristina	Yogalehrerin, kerhard@scpp.de
Zingraff Christina, Gansneder Anna	Übungsleiterinnen Allgemein
Lehmann Natascha	Übungsleiterin Allgemein, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Wanderführerin, Tel. 01577/438 1011, nlehmann@scpp.de
Mahendran Munisamy	Indischer Yogalehrer, masala-mahendra@putzisamy.de oder Tel. 08157/5144 (Petra Richter)
Richter Petra	Dipl. Sportlehrerin für Reha und Behindertensport, Pilatetrainerin (CBPA), Tel. 08157/5144
Steinert Bettina	Übungsleiterin Allgemein, Tel. 0170/295 29 86
Tschira Theresa	Ausgebildete Musical-Tänzerin & Schauspielerin, Tel. 0177/811 1981, tschira@scpp.de
Wimmer Juliane	Engagierte Mutter, die das Eltern-Kinderturnen perfekt betreut, Tel. 08157/99 976 51
Helfer beim Kinderturnen	Flath Antonia, Heineke Ferdinand, Schnitzler Simon, Schnitzler Stephanie, Treptow Max

## Sportstätten

Turnhalle Pöcking, bei Grundschule, Sternweg 4, Obergeschoß  
Hallenbad Pöcking, bei Grundschule, Sternweg 4, Erdgeschoß  
Gruppenraum Grundschule (ehem. Bücherei), Sternweg 2, Keller

## Informationen und Auskünfte

Turn- & Gymnastik-Abteilung, Abteilungsleiterin Ursula Baumer (Tel. 8411, [ubaumer@scpp.de](mailto:ubaumer@scpp.de)); Reha-Abteilung, Abteilungsleiterin Petra Richter (Tel. 5144)  
Faltblatt-Gestaltung Ursula Baumer (Tel. 8411), Stand Oktober 2019  
Aktuelle Infos: [www.scpp.de](http://www.scpp.de) oder [www.scpp-turnen.de](http://www.scpp-turnen.de)

# Herbstprogramm



Turnen und Gymnastik &  
Reha-Sport  
SC Pöcking-Possenhofen





# Kinderturnen

## Eltern-Kind-Turnen

Erste Bewegungserfahrungen und Spiele z. T. in Geräte-landschaften für Kleinkinder und ihre Eltern (ab ca. 1 Jahr).  
**Mittwoch, 15.30-17.00 Uhr**, Juliane Wimmer

## Kleinkinderturnen

Hier werden die Kleinen (jetzt ohne Eltern) spielerisch und mit Spaß an Bewegung und Sport herangeführt (3-4 Jahre)  
**Dienstag, 16.00-17.00 Uhr**, Natascha Lehmann, T. Tschira

## Turnen und Spielen

Turnen und Spielen für Vorschulkinder und Schulkinder. Neben Fangspielen erlernen die Kinder Übungen an klassischen Turngeräten, aber auch Sprossenwände und Kästen kommen zum Einsatz; Vorschulkinder (5-7 Jahre)  
**Montag, 16.00-17.00 Uhr**, Bettina Steinert & Team

## Turnen und spielen für Schulkinder

Bodenturnen, Turnen an Geräten, kleine Spiele – die Vielfalt des Turnens wird hier Schulkindern unkompliziert von unserem „jungen Team“ vermittelt, im Winter in Kooperation mit der Leichtathletikabteilung, Schulkinder ab 7 Jahre.  
**Montag, 17.00-18.00 Uhr**, Bettina Steinert & Team

## Kindertanz 1

Kinder (5-7 Jahre) werden spielerisch an Musik, Bewegung und Tanz herangeführt, gleichzeitig sollen Takt- und Rhythmusgefühl kindgerecht verfeinert werden.  
**Dienstag, 15.00-16.00 Uhr**, Theresa Tschira, N. Lehmann

## Kindertanz 2

Jungs und Mädchen von 7-10 Jahren wird die Basis von Hip-Hop/Dubstep und Ballett vermittelt. Zusammen erarbeiten wir Choreographien und erweitern unseren eigenen Tanzstil mit Spaß und Fantasie.  
**Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr**, Theresa Tschira



# Rehasport

## Wirbelsäulengymnastik

Rehasport - Funktionelles Training zur Rumpfstabilisierung und -kräftigung. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung oder Kursgebühr von 4,00 €/Stunde.

**Dienstag, 8.00-9.00 Uhr**, Petra Richter

**Dienstag, 9.00-10.00 Uhr**, Petra Richter



## Nordic Walking

Sommerzeit



## Rückenfit

## Wassergymnastik



## Fit Mix

## Fit ab 60+

## Fit und in Form

## Fitnessgymnastik für Sie

## Rundum fit

# Walking

Leicht erlernbares Herz-Kreislauftraining bei minimaler Belastung der Gelenke, Stärkung des Immunsystems, positiv für Körper und Seele, ca. 5 km Geh-Strecke. U+B. Baumer  
**Freitag, 18.00-19.00 Uhr**, Treffpunkt Sternweg/Hindenb.s.

# Wirbelsäule

Gymnastik mit und ohne Musik, mit und ohne Geräte, mit und ohne Ehepartner – und meistens mit viel Spaß.  
**Freitag, 8.00-8.45 Uhr**, Petra Richter

Das Training im Wasser ist besonders schonend für alle Gelenke einschließlich der Wirbelsäule und daher besonders gut geeignet für Personen mit Knie-, Hüft-, Fuß-, und Wirbelsäulenproblemen.  
**Freitag, 9.15-9.45 Uhr**, Hallenbad, Petra Richter

# Fitneß & Gesundheit

Kräftigung mit und ohne Geräte, Balancetraining, Elemente aus Yoga und Pilates, Stretching und Entspannung  
**Montag, 8.00-9.00 Uhr**, Petra Richter

Fitneßübungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Seniorobics, Bewegungsspiele.  
**Montag, 9.00-10.00 Uhr**, Petra Richter

ER und SIE können hier gemeinsam Fitneß und Muskeln trainieren. Kommen auch Sie!  
**Montag, 19.00-20.00 Uhr**, Barbara & Ursula Baumer

Gemeinsam kämpfen wir mit Bewegung und Musik gegen unsere „Problemzonen“ wie Bauch, Beine und Po.  
**Montag, 20.00-21.00 Uhr**, Barbara & Ursula Baumer

Ein Mix aus Übungen für den Rücken und Bauch mit Elementen aus Pilates + Yoga, mit und ohne Kleingeräte, sowie ein ruhiges Dehnen am Schluss.  
**Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr**, Jeanette Domscheit



# Yoga

Yoga ist eine alte, indische Philosophie deren Hauptziel ist, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungen den Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen und zur Ruhe zu kommen. Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Kurssystem mit 10 Einheiten (75 min), Anmeldung bei Kursleiter erforderlich, Kosten 60 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder

**Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr** und **Mittwoch, 19.30-20.45 Uhr**, Gruppenraum Grundschule; Beginn 11.9.2019, Kursleiterin Alena Tinakova (tinakova@scpp.de)

**Freitag, 9.00-10.15 Uhr**, Gruppenraum Grundschule; Beginn Oktober 2019, Kursleiter Mahendran Munisamy (masala-mahendra@putzisamy.de oder Tel. 08157/5144)

# Faszien Yoga



Faszienstränge umhüllen alles in unserem Körper. Von Muskeln, Organen bis hin zu Nerven und genau an dieser Stelle setzen spezielle Asanas an. Faszien Yoga ist eine spezielle Art des Yogas. Die Übungen helfen ganz gezielt das Bindegewebe zu lockern. Im Unterschied zu herkömmlichen Workouts führen beim Faszien Yoga sanfte Dehnungen ans Ziel.

**Mittwoch, 9.00-10.15 Uhr (75 min)**  
**Kursleiterin** Kristina Erhard (kerhard@scpp.de)

Beginn ab 11.9.19, Kurssystem mit 10 Stunden (jeweils 75 min), Anmeldung bei Kursleiterin erforderlich, Kosten 60 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder; im Gruppenraum Grundschule

Bei unseren Kursangeboten werden Sie von qualifizierten und engagierten Übungsleitern betreut! Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen!

Infos unter [www.sccp-turnen.de](http://www.sccp-turnen.de) oder ubaumer@scpp.de



# Vital & Entspannt

Mit einer Mischung aus Mobilisation-, Dehn- und Kräftigungsübungen gibt es hier den perfekten Start ins Wochenende!

Start ab  
11.10.2019

**Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr**, Gruppenraum Grundschule, Kursleiterin Jeanette Domscheit (jr.domscheit@web.de)  
Kosten: für SCPP-Mitglieder kostenfrei, für Nichtmitglieder 5 €/Stunde (Anmeldung erforderlich)



# Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Start ab 8.10.  
und 10.10.2019

**Dienstag, 19.00-20.00 Uhr, Fortgeschrittene**, in dem Gruppenraum Grundschule,  
**Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr, Neueinsteiger**, in Turnhalle

Beginn 9.10 und 10.10.2019, Kurssystem mit 10 Einheiten (60 min), Anmeldung bei Kursleiterin erforderlich, Kosten 55 € für Mitglieder, 75 € für Nichtmitglieder, Kursleiterin Petra Richter (richter@scpp.de, Tel. 5144)



# Power Workout

Jeder ist herzlich willkommen, der Lust auf ein intensives Kraft- und Ausdauertraining hat, das an die persönlichen körperlichen Grenzen geht. Gerne darf auch in den ersten Stunden geschneupert werden! Tun Sie etwas für Ihre Figur mit einem intensiven und schweißtreibenden Power Workout - für Sie und Ihn!

Start  
11.9.2019

**Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr**, Turnhalle, Christina Zingraff; Beginn 11.9.2019, Kurs mit 10 Stunden, für SCPP-Mitglieder kostenfrei, für Nichtmitglieder 30 €.