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	Übungsleiterinnen Allgemein, Functional Fitness Trainerin
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, Pilatestrainerin (CBPA), Tel. 08157/5144
Steinert Bettina	Übungsleiterin Allgemein, Tel. 0170/295 29 86
Tschira Theresa	Ausgebildete Musical-Tänzerin & Schauspielerin, Übungsleiterin Allgemein, 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

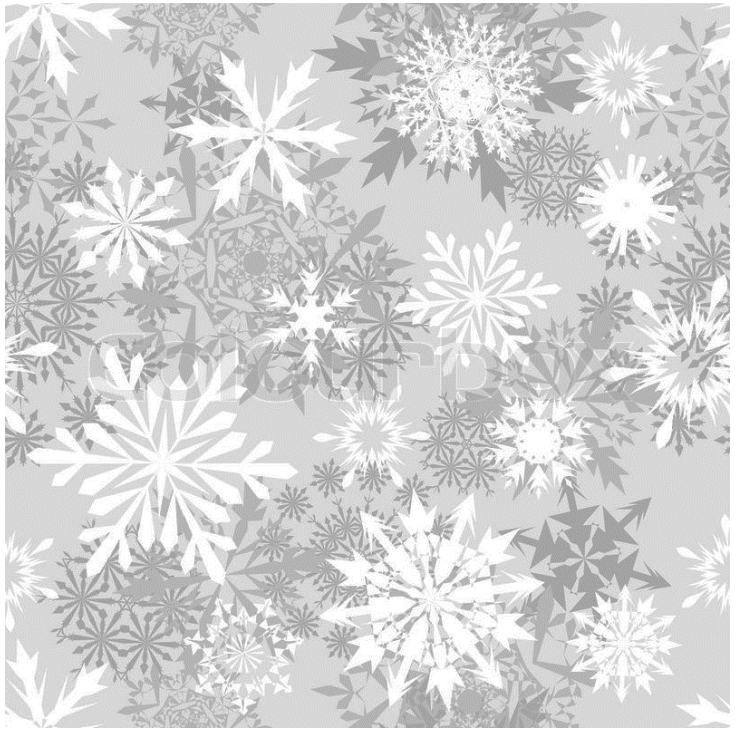
Sportstätten

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); Reha-Abteilung, Abteilungsleiterin Petra Richter (Tel. 5144)
Faltblatt-Gestaltung Ursula Baumer (Tel. 8411), Stand Dezember 2019
Aktuelle Infos: www.scpp.de oder www.scpp-turnen.de

Winterprogramm



Turnen und Gymnastik &
Reha-Sport
SC Pöcking-Possenhofen

Kinderturnen

Eltern-Kind-Turnen
Erste Bewegungserfahrungen und Spiele z. T. in Gerätelandschaften 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 Rhythmusgespür 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

Walking

Nordic 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, 17.00-18.00 Uhr, Treffpunkt Sternweg/Hindenb.s.

Winterzeit

Wirbelsäule

Rückenfit
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

Wassergymnastik
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

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

Fit ab 60+
Fitneßübungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Seniorobics, Bewegungsspiele.
Montag, 9.00-10.00 Uhr, Petra Richter

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

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

Rundum fit
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

Abendkurse ab 8.1.2020

Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr und
Mittwoch, 19.30-20.45 Uhr, Gruppenraum Grundschule;
Beginn 8.1.2020 (10 x), Kursleiterin Alena Tinakova (tinakova@scpp.de)

Schnupperkurs ab 10.1.2020

Freitag, 9.00-10.15 Uhr, Gruppenraum Grundschule;
Beginn 10.1.2020 (4 x), 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.

Start ab Ostern 2020

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

Beginn ab Ostern 2020**,** Kurssystem mit 10 Stunden (jeweils 75 min), Anmeldung bei Kursleiterin erforderlich, Kosten 60 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder;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 oder ubaumer@scpp.de

Kursangebote - Kursangebote - Kursangebote

Vital & Entspannt

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

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 3.3.2020 und 5.3.2020

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

Beginn 3.3. und 5.3.2020, 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)

Functional Fitness

Power dich gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer abwechslungsreichen Fitnessstunde für Kraft, Ausdauer und einen straffen Körper aus. Mach‘ den ersten Schritt und probier es in einer Probestunde aus!

Start 8.1.2020

Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr, Turnhalle, Christina Zingraff;
Beginn 8.1.2020, Kurs mit 10 Stunden, für SCPP-Mitglieder kostenfrei, für Nichtmitglieder 30 €.