

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. 0162/9982 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
Gansneder Anna	Übungsleiterin Allgemein, gansneder@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, richter@scpp.de
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
Zingraff Christina	Übungsleiterin Allgemein, Übungsleiterin Rehasport, Fitness Trainerin B Lizenz, u.v.m.
Helfer beim Kinderturnen	Brockmann Sarah, Flath Antonia, Heineke Ferdinand, Schnitzler Simon, Schnitzler Stephanie, Treptow Max, Walter Lisa-Marie



Sport trotz(t) Corona ab 21.9.2020



Sportstätten

Turnhalle Pöcking, bei Grundschule, Sternweg 4, Obergeschoß
Hallenbad Pöcking, bei Grundschule, Sternweg 4, Erdgeschoß
Gruppenraum Grundschule (ehem. Bücherei), Sternweg 2, Keller
Gruppenraum Sportpark (ehem. Musikerraum), Kelttenstraße 4, 1. Stock

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 Oktober 2020
Aktuelle Infos: www.scpp.de oder www.scpp-turnen.de

Turnen und Gymnastik &
Reha-Sport
SC Pöcking-Possenhofen





Eltern-Kind-Turnen

Erste Bewegungserfahrungen und Spiele z. T. in Geräteschiffen 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)
Donnerstag, 16.00-16.45 Uhr und 17.00-17.45 Uhr, Anna Gansneder & Team

Turnen und Spielen

Turnen und Spielen für Vorschulkinder. Neben Fangspielen erlernen die Kinder Übungen an klassischen Turngeräten, aber auch Sprossenwände und Kästen kommen zum Einsatz; Vorschulkinder (5-7 Jahre)
Montag, 16.00-16.45 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; Schulkinder ab 7 Jahre.
Montag, 17.00-17.45 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, 15.00-15.45 Uhr, Theresa Tschira & Team

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.
Dienstag, 16.00-16.45 Uhr, Theresa Tschira & Team



Wirbelsäulengymnastik

Rehasport - Funktionelles Training zur Rumpfstabilisierung und -kräftigung. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung oder Kursgebühr von 5,00 €/Stunde.
Dienstag, 8.00-8.45 Uhr, Petra Richter
Dienstag, 9.00-9.45.00 Uhr, Petra Richter

Kinderturnen



Nordic Walking

Winterzeit



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

Wirbelsäule

Gymnastik mit und ohne Matratze und ohne Geräte, mit und ohne Elektrotherapie, mit viel Spaß.
Freitag, 17.00-18.00 Uhr, Petra Richter

Das Training im Wasser ist besonders schonend für alle Gelenke einschließlich der Wirbelsäule und daher besonders gut geeignet für Menschen mit Arthrose, Hüft-, Fuß-, und Kniegelenkbeschwerden.
Freitag, 17.00-18.00 Uhr, Hallenbad, Petra Richter

Fitneß & Gesundheit

Kräftigung mit und ohne Geräte, Balancetraining, Elemente aus Yoga und Pilates, Stretching und Entspannung
Montag, 8.00-8.45 Uhr, Petra Richter

Fitneßübungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Seniorobics, Bewegungsspiele.
Montag, 9.00-9.45 Uhr, Petra Richter

ER und SIE können hier gemeinsam Fitneß und Muskeln trainieren. Kommen auch Sie!
Montag, 19.15-20.00 Uhr, Barbara & Ursula Baumer

Gemeinsam kämpfen wir mit Bewegung und Musik gegen unsere „Problemzonen“ wie Bauch, Beine und Po.
Montag, 20.15-21.00 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, 19.30-20.15 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 23.9.2020 (10 x), Kursleiterin Alena Tinakova (tinakova@scpp.de)

Freitag, 9.00-10.15 Uhr, Gruppenraum Sportpark; Beginn ab 25.9.2020 (10 x), Kursleiter Mahendran Munisamy (masala-mahendra@putzisamy.de oder Tel. 08157/5144)

Abendkurse
ab 23.9.2020

Vormittagskurs
ab 25.9.2020



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 23.9.2020, Kurssystem mit 10 Stunden (jeweils 75 min), Anmeldung bei Kursleiterin erforderlich, Kosten 60 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder; Gruppenraum Sportpark

Vormittagskurs
ab 23.9.2020

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



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.

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

Beginn 29.9. und 1.10.2020, Kurssystem (10 x 60 min), Anmeldung erforderlich, Kosten 55 € für Mitglieder, 75 € für Nichtmitglieder, Kursleiterin Petra Richter (richter@scpp.de, Tel. 5144)

Start ab 29.9.2020
und 1.10.2020



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)

Ski & Functional Fitness

Erstmals in diesem Winter bieten wir ein universales Functional Fitness Angebot für Skifahrer und Turner. Power Euch 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!

Donnerstag, 19.30-20.15 Uhr, Turnhalle Pöcking, mit Christina Zingraff;
Kurs mit 10 Stunden, für SCPP-Mitglieder kostenfrei, für Nichtmitglieder 30 €.



Start ab
21.10.2020

Unter Einhaltung der aktuell geltenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen dürfen wir unser **Programm in der Turnhalle** und im Gruppenraum **ab dem 21.9.2020** wieder starten. **Bitte beachten Sie den ausgehängten Hygiene- und Schutzplan SCPP.**

Nach wie vor gültig sind alle bislang schon geltenden Regeln:

- Einhaltung der Beschränkungen nach § 1 Abs. 1 (**Abstandsgebot von 1,5 m**),
- kontaktfreie Durchführung,
- beschränkte Nutzung von Umkleidekabinen, bitte bereits in Sportkleidung kommen,
- konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten,
- keine Nutzung der Nassbereiche (Duschen ist nicht möglich),
- regelmäßiges Lüften zwischen den Gruppen ist vorgeschrieben, deshalb verkürzen sich die Trainingszeiten z. T. auf 45 min.
- Bei Betreten des Schulgeländes bis in die Turnhalle oder den Gruppenraum, bitte Mund-Nasen-Bedeckung tragen!
- Alle erwachsenen Teilnehmer bitte eigene Matte oder großes Handtuch zum Training mitbringen.

Unter Einhaltung der aktuell geltenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen dürfen wir unser **Programm in der Turnhalle** und im Gruppenraum **ab dem 21.9.2020** wieder starten. **Bitte beachten Sie den ausgehängten Hygiene- und Schutzplan SCPP.**

Nach wie vor gültig sind alle bislang schon geltenden Regeln:

- Einhaltung der Beschränkungen nach § 1 Abs. 1 (**Abstandsgebot von 1,5 m**),
- kontaktfreie Durchführung,
- beschränkte Nutzung von Umkleidekabinen, bitte bereits in Sportkleidung kommen,
- konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten,
- keine Nutzung der Nassbereiche (Duschen ist nicht möglich),
- regelmäßiges Lüften zwischen den Gruppen ist vorgeschrieben, deshalb verkürzen sich die Trainingszeiten z. T. auf 45 min.
- Bei Betreten des Schulgeländes bis in die Turnhalle oder den Gruppenraum, bitte Mund-Nasen-Bedeckung tragen!
- Alle erwachsenen Teilnehmer bitte eigene Matte oder großes Handtuch zum Training mitbringen.

