

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. 08157/4443 oder 8411, ubaumer@scpp.de
Domscheit Jeannette	Übungsleiterin Allgemein, Tel. 08151/973441, jr.domscheit@web.de
Erhard Kristina	Yogalehrerin, kerhard@scpp.de
Kindler Claudia	Zumba Instruktorin, kindler@scpp.de, Tel. 0170/10 787 39
Gansneder Anna	Übungsleiterin Allgemein, gansneder@scpp.de, Tel. 0157 / 8831 5957
Mahendran Munisamy	Indischer Yogalehrer, masala-mahendra@putzisamy.de oder Tel. 0178 / 8176 556
Richter Petra	Dipl. Sportlehrerin für Reha und Behindertensport, Pilatestrainerin (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
Helfer beim Kinderturnen	Brockmann Sarah, Flath Antonia, Heineke Ferdinand, Schaumberg Emily, Schneider Lilien, Schnitzler Simon, Schnitzler Stephanie, Treptow Max

Sportstätten

Turnhalle Pöcking, bei Grundschule, Sternweg 4, Obergeschoß

Gruppenraum Grundschule, Sternweg 4, Außeneingang Pausenhof

Gruppenraum Sportpark (ehem. Musikerraum, 1. Stock), Keltenstr. 4

GG

GS

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 27.9.2021

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

Herbstprogramm



**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)
Freitag, 15.00-16.00 Uhr und
Freitag, 16.00-17.00 Uhr, Anna Gansneder & Team

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

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, 16.00-17.00 Uhr, Theresa Tschira



Wassergymnastik

Wassergymnastik

Wassergymnastik bietet ein gelenkschonendes Training im brusttiefen Wasser. Bei der Wassergymnastik wirkt der Wasserauftrieb schonend auf Gelenke, Sehnen und den Rücken. So können die Kraft- und Konditionsübungen die Muskulatur kräftigen, ohne dabei die Gelenke allzu sehr zu belasten.
Freitag, 9.15-9.45 Uhr, Petra Richter
Anmeldung & Infos Petra Richter (richter@scpp.de)



Nordic Walking

Walking

Herz-Kreislauftraining bei minimaler Belastung der Gelenke, Stärkung des Immunsystems, ca. 5 km Strecke. U+B. Baumer
Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Treffpunkt Sternweg/Hindenburgstr.



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! Jetzt wieder Indoor
Montag, 19.00-20.00 Uhr,
Montag, 20.00-21.00 Uhr, Barbara & Ursula Baumer

Rundum fit / Yogalates

Ein Mix aus Übungen für den Rücken und Bauch mit Elementen aus Pilates + Yoga, mit / ohne Kleingeräte, Abschlussdehnung.
Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, Jeanette Domscheit

Easy Fit Dance

Liebst Du es, frei zu tanzen? Dann gönne Dir diese Reise zu Dir selbst und tanze dich glücklich und fit!
Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr, Gruppenraum Sportpark
Übungsleiterin Theresa Tschira (tschira@scpp.de)

GS

Vital & Entspannung

Mit einer Mischung aus Mobilisation-, Dehn- und Kräftigungsübungen gelingt der Start ins Wochenende!
Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, Gruppenraum Sportpark, Kursleiterin Jeanette Domscheit (jr.domscheit@web.de)
Kosten: für Nichtmitglieder 5 €/Stunde (Anmeldung erforderlich)



Wirbelsäulengymnastik

Rehasport

Rehasport - Funktionelles Training zur Rumpfstabilisierung und -kräftigung. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung oder Kursgebühr von 5,00 €/Stunde.
Dienstag, 8.00-9.00 Uhr, Petra Richter
Dienstag, 9.00-10.00 Uhr, Petra Richter



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

Start 15.9.2021

Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr und **Mittwoch, 19.30-20.45 Uhr**, Gruppenraum Grundschule; Start 15.9.2021 (10 x), Kursleiterin Alena Tinakova (tinakova@scpp.de)

GG

Start 1.10.2021

Freitag, 9.00-10.15 Uhr, Gruppenraum Sportpark; Start ab 1.10.2021 (10 x), Kursleiter M. Munisamy (masala-mahendra@putzisamy.de oder Tel. 0178 / 8176 556)

GS



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 23.9.2021

Donnerstag, 9.45-11.00 Uhr (75 min)
Kursleiterin Kristina Erhard (kerhard@scpp.de)

GS

Start ab 23.9.2021, Kurssystem mit 10 Stunden (jeweils 75 min), Anmeldung bei Kursleiterin erforderlich, Kosten 60 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder, Gruppenraum Sportpark

Bei allen Angeboten gelten die aktuellen Corona-Hygieneregeln des Landkreises Starnberg!



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 5./7.10.2021

Dienstag, 19.00-20.00 Uhr, 20.00-21.00 Uhr, Fortgeschrittene, Gruppenraum Grundschule
Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr, Neueinsteiger, Turnhalle

GG

Start ab 5./7.10.2021, Kurssystem (10 x 60 min), Anmeldung erforderlich, Kosten 55 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder, Leiterin Petra Richter (richter@scpp.de, Tel. 5144)



Wer nicht nur Sport treiben, sondern auch Spaß haben möchte, kommt beim Zumba voll auf seine Kosten. Leichte Schrittfolgen mit kurzweiligem, intensiven Workout, Konditionstraining & Stretching zu toller Gute-Laune-Musik.

Start ab 14.9.2021

Dienstag, 18.30-19.30 und 19.45-20.45 Uhr, Kursstart 15.9.2021 (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark
Zumba Instruktoren Claudia Kindler

GS

Anmeldungen bei Ursula Baumer (ubaumer@scpp.de), Kostenfrei für Mitglieder Sparte Turnen, 15 € andere Abteilungen SCPP, 30 € Nichtmitglieder.

Bei unseren Kursangeboten werden Sie von qualifizierten und engagierte leiter betreut! Auch Nichtmitglieder sind hier herzlich willkommen! Infos unter www.scpp-turnen.de oder ubaumer@scpp.de

