

# 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, Übungsleiterinnen für Prävention Erwachsene, Tel. 08157/8411, ubaumer@scpp.de
Domscheit Jeannette	Übungsleiterin Allgemein, jr.domscheit@web.de
Kindler Claudia	Zumba Instruktorin, kindler@scpp.de
Mahendran Munisamy	Indischer Yogalehrer, masala-mahendra@putzisamy.de
Mann Swetlana	Übungsleiterin Prävention Erwachsene, mann@scpp.de
Fenkl Y., Lampe C., Messner S., Taugms M.	Kursleiterinnen für Kindertraining, kleinkinderturnen@scpp.de
Radzuhn Tanja	Medizinische Qigong-Trainerin, radzuhn@scpp.de
Richter Petra	Dipl. Sportlehrerin für Reha und Behindertensport, Pilatestrainerin (CBPA), Tel. 08157/5144, richter@scpp.de
Röder Johanna	Übungsleiterin Allgemein, roeder@scpp.de
Stankov Irina, Neudorf Carina	Übungsleiterin Geräte- und Kinderturnen, kindertur- nen@scpp.de
Strößner Renate	Übungsleiterin Allgemein, stroessner@scpp.de
Tschira Theresa, Türkmen Sabine	Kursleiterinnen für Tanz und Kindertanz, <a href="mailto:kinder-tanz@scpp.de">kinder- tanz@scpp.de</a>
Wimmer Juliane	Engagierte Mutter, die das Eltern-Kinderturnen perfekt be- treut, Tel. 08157 / 99 976 51

## Sportstätten

Turnhalle Pöcking, bei Grundschule, Sternweg 4, Obergeschoß  
**Gruppenraum Grundschule**, Sternweg 4, Außeneingang Pausenhof  
**Gruppenraum Sportpark** (ehem. Musikerraum, 1. Stock), Keltenstr. 4  
Sportpark Pöcking, Keltenstraße 4.



## 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, Stand 19.3.2024

**Aktuelle Infos: [www.scpp.de](http://www.scpp.de) oder [www.scpp-turnen.de](http://www.scpp-turnen.de)**

# Frühlingsprogramm



**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 (1,5-4 Jahre).  
**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 (4-5 Jahre).  
**Donnerstag, 15.15-16.00 und 16.00-16.45 Uhr**, Yvonne Fenkl, Claudia Lampe, Sandra Messner, Melanie Taugs und Team

## Turnen und Spielen

Turnen und Spielen (5 bis 7 Jahre) - Spielerisch werden die ersten Grundlagen im Boden- und Geräteturnen erlernt. Durch kleine Spiele und Gerätelandschaften wird die Bewegungserfahrung der Vorschulkinder erweitert.  
**Montag, 15.30-16.15+ 16.15-17.15 Uhr**, Irina Stankov & Team

## Turnen und Akrobatik

Turnen und Akrobatik (ab 7 Jahre) - Grundlagen des Boden- und Geräteturnens werden durch Partner,- sowie Gruppenakrobatik ergänzt. Das Miteinander und turnerisch, kreative Bewegen steht in dieser Stunde im Vordergrund.  
**Montag, 17.15-18.30 Uhr**, Irina Stankov & 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**, Team Türkmén / 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**, Team Türkmén / Tschira

Kommen Sie gerne zum kostenlosen Schnuppern bei unseren Angeboten vorbei.  
Weitere aktuelle Infos: [www.scpp.de](http://www.scpp.de) oder [www.scpp-turnen.de](http://www.scpp-turnen.de)



# Fitneß & Gesundheit

## Balance und Fitness für 60+

Für Teilnehmer ab 60+ bieten wir sanfte Gymnastik, Stärkung der Muskulatur und Gleichgewichtsübungen mit und ohne Musik.  
**Montag, 8.45 – 9.45 Uhr**, Swetlana Mann

## Fit und in Form

Mit einem moderaten Konditionstraining wärmen wir uns auf, dann trainieren wir Muskeln und Gleichgewicht mit und ohne Handgeräte, auf jeden Fall aber mit Spaß und Musik.  
**Montag, 19.00-20.00 Uhr**, Barbara & Ursula Baumer

## HIIT-Training

Neues Training – unter dem hochintensiven Intervalltraining (HIIT) versteht man ein Training, bei dem sich kurze Phasen intensiver Bewegung mit Erholungsphasen abwechseln.  
**Montag, 20.00-21.00 Uhr**, Johanna Röder

## Rundum fit / Yogalates

Ein Mix aus Übungen für den Rücken und Bauch mit Elementen aus Pilates + Yoga, mit / ohne Kleingeräte, Abschlussdehnung.  
**Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr**, Jeanette Domscheit

## Konditionsgymnastik

Eine Stunde Training von Kondition und Ausdauer, fit für Wintersportarten mit / ohne Kleingeräte, stets mit Musik und Spaß!  
**Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr**, Swetlana Mann

## Easy Fit Dance

Tanz Dich zu Dir selbst! Hier bekommst Du Erste Hilfe gegen schlechte Laune und eine fantastische Ausstrahlung voller Gelassenheit und Leichtigkeit. Infos unter: [tschira@scpp.de](mailto:tschira@scpp.de)  
**Donnerstag, 17.45-18.45 Uhr**, Theresa Tschira

GS

## Beweglich und Fit

Fitneßübungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Seniorobics, Bewegungsspiele.  
**Freitag, 8.00-8.45 Uhr**, Petra Richter

## Vital & Entspannt

Mit einer Mischung aus Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen gelingt der Start ins Wochenende!  
**Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr**, Jeanette Domscheit

GG

## Nordic Walking

Herz-Kreislauftraining bei minimaler Belastung der Gelenke, Stärkung des Immunsystems, ca. 5 km Strecke. U+B. Baumer  
**Freitag, 16.30-17.30 Uhr**, Treffpunkt Sternweg/Hindenburgstr.



# Funktionsgymnastik

Eine ausgewogene Ganzkörper Funktions- und Wirbelsäulengymnastik zur Rumpfstabilisierung und -kräftigung, für schmerzfreie Beweglichkeit und Flexibilität.

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



# Wassergymnastik

**Wasser-  
gymnastik**

Wassergymnastik bietet ein gelenkschonendes Training im brusttiefen Wasser. Bei der Wassergymnastik wirkt der Wasserauftrieb schonend auf Gelenke, Sehnen und den Rücken.

**Freitag, 9.15-9.45 Uhr**, Hallenbad Pöcking, Petra Richter

## Kursangebote



**Zumba**

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

**Dienstag, 18.15-19.15 und 19.30-20.30 Uhr**, **GS**

**Kursstart Jan. 2024** (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark Zumba Instruktoren Claudia Kindler

**Zumba Gold**

Zumba Gold ist perfekt für Anfänger und aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen.

**Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr**, **GS**

**Kursstart Jan. 2024** (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark Zumba Instruktoren Claudia Kindler  
Anmeldungen und Infos kindler@scpp.de

kostenfrei für Mitglieder Sparte Turnen,  
andere Abteilungen SCPP 30 €, Nichtmitglieder 60 €



# Qigong

Qigong – mehr Energie – mehr Gesundheit - mit der Lebensenergie arbeiten. Sanfte Bewegungen für Körper, Geist und Seele im Stehen und Sitzen. Mobilisierung des Bewegungsapparates und der Organe.

Kurssystem mit 10 Einheiten (60 min). Anmeldung und Infos radzuhn@scpp.de. Kosten Mitglieder 50 €, Nichtmitglieder 80 €

**Mittwoch, 16.45-17.45 Uhr**,

**Kursstart Jan. 2024** (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark Med. Qigongtrainerin Tanja Radzuhn **GS**



# 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.

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

**Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr** und

**Mittwoch, 19.30-20.45 Uhr**, Gruppenraum Grundschule; **GG**

**Start 17.4.2024** (10 x 75 min), Kursleiterin Alena Tinakova (tinakova@scpp.de)

**Freitag, 9.00-10.15 Uhr**, Gruppenraum Sportpark; **GS**

**Start 17.4.2024**, Kursleiter Mahendran Munisamy (masala-mahendra@putzisamy.de oder Tel. 0178 / 8176 556)



# Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Kurssystem (10 x 60 min), Anmeldung erforderlich, Kosten Mitglieder 55 €, Nichtmitglieder 80 €.

**Dienstag, 18.00-19.00 Uhr**, Fortgeschr., Grupp. Grundschule **GG**

**Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr**, Neueinsteiger, Turnhalle

**Start ab Juli 2024**, Pilates-Trainerin Petra Richter (richter@scpp.de, Tel. 5144)