

Übungsleiter

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

Name	Ausbildung und Qualifikation
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
Neudorfer Carina + Lienerth Susanne	ÜL-Team Kinderturnen + Bodenturnen, kinderturnen-Monntag@scpp.de ; Streetdance Instruktorin, lienerth@scpp.de
Mahendran Munisamy	Indischer Yogalehrer, Tel. 0178 / 8176 556, masala-mahendra@putzisamy.de
Mann Swetlana	Übungsleiterin Fitness und Gesundheit sowie Prävention Erwachsene, mann@scpp.de
Fenkl Y., Schön S., Schusser M., Taugts M.	Übungsleiterinnen für Kleinkinderturnen, kleinkinderturnen@scpp.de
Radzuhn Tanja	Medizinische Qigong-Trainerin, radzuhn@scpp.de
Richter Petra	Dipl. Sportlehrerin für Reha und Behindertensport, Pilatetrainerin (CBPA), Tel. 08157/5144, richter@scpp.de
Stankov Irina	Übungsleiterin Akrobatik, akrobatik-dienstag@scpp.de
Strößner Renate	Übungsleiterin Allgemein, stroessner@scpp.de
Tinakova Alena	Yogalehrerin, Tel. 0162/9982 9079, tinakova@scpp.de
Tschira Theresa	Übungsleiterin für Tanz, tschira@scpp.de
Wimmer Juliane	Engagierte Mutter, die das Eltern-Kinderturnen perfekt betreut, 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); Reha-Abteilung, Abteilungsleiterin Petra Richter (Tel. 5144)
Faltblatt-Gestaltung Ursula Baumer, Stand 10.9.2024

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 (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 Uhr und 16.00-16.45 Uhr, Yvonne Fenkl, Sabine Schön, Maria Schusser, Melanie Taug 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, Carina Neudorfer, Susanne Lienerth und Team

Turnen und Bodenturnen

Turnen und Bodenturnen (ab 7 Jahre) - Grundlagen des Boden- und Geräteturnens werden durch einfache Partnerakrobatik ergänzt. Das Miteinander und turnerisch, kreative Bewegungen steht in dieser Stunde im Vordergrund.
Montag, 17.15-18.30 Uhr, C. Neudorfer, S. Lienerth und Team

Akrobatik und Luftartistik

Hier werden die Grundlagen aus dem Bodenturnen erweitert und Elemente aus der Partner-, Gruppen- und Flugakrobatik erlernt.
Dienstag, 15.00-16.00 Uhr Anfänger, 16.00-17.00 Uhr Fortgeschrittene, Irina Stankov + Team

Streetdance

Habt Ihr Lust mit Freunden coole und lässige Choreos zu lernen, dann seid ihr hier richtig. Für Kids und Teens ab 10 Jahren.
Dienstag, 17.00-18.00 Uhr, Gruppenraum Sportpark, Kursleiterin Susanne Lienerth

Kommen Sie gerne zum kostenlosen Schnuppern bei unseren Angeboten vorbei.
Weitere aktuelle Infos: www.scpp.de oder 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 & Manuela Baumer

HIIT-Training

Neues Training – unter dem Begriff High Intensity Intervaltraining (HIIT) versteht man ein Training, in dem sich kurze Phasen intensiver Bewegung mit Phasen der Erholung abwechseln.
Montag, 20.00-21.00 Uhr, Johanna Röder

Neustart vermutlich ab Oktober

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

Kraft und Kondition

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
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, 17.30-18.30 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 Sept. 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 Sept. 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 Sept. 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 Sept. 2024 (10 x 75 min), Kursleiterin Alena Tinakova

Freitag, 9.00-10.05 Uhr, Gruppenraum Sportpark; **GS**

Start 26.9.2024, Kursleiter Mahendran Munisamy



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 Sept. 2024, Pilates-Trainerin Petra Richter
(richter@scpp.de, Tel. 5144)