

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-Montag@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., Taugis M. | Übungsleiterinnen für Kleinkinderturnen, kleinkinderturnen@scpp.de |
| Radzuhn Tanja | Medizinische Qigong-Trainerin, radzuhn@scpp.de |
| Richter Petra | Dipl. Sportlehrerin für Reha und Behindertensport, Pilatesrainerin (CBPA), Tel. 08157/5144, richter@scpp.de |
| Schnitzler Stephanie | Kursleiterin Konditionstraining, schnitzler@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 |
| 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.

GG

GS

Informationen und Auskünfte

Turn- & Gymnastik-Abteilung, Abteilungsleiterin Ursula Baumer (Tel. 8411, ubaumer@scpp.de); Faltblatt-Gestaltung Ursula Baumer, Stand 4.1.2025

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

Winterprogramm



Turnen und Gymnastik
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 (4-6 Jahre).
Donnerstag, 15.15-16.00 und 16.00-16.45 Uhr, Yvonne Fenkl, Sabine Schön, Maria Schusser, Melanie Taug und Team

Turnen und Spielen

Turnen und Spielen (ab 5 Jahre) - Spielerisch werden die ersten Grundlagen im Boden- und Geräteturnen erlernt. Durch kleine Spiele und Gerätelandschaften wird die Bewegungserfahrung der Kinder erweitert.
Montag, 15.30-16.15+ 16.15-17.15 Uhr, Carina Neudorfer, Susanne Lienerth und Team

Akrobatik und Bodenturnen

Akrobatik und Bodenturnen (ab 9 Jahre) - Grundlagen des Bodenturnens werden erweitert und Übungen aus Partner- und Gruppenakrobatik neu erlernt. Das Miteinander und turnerisch, kreative Bewegungen steht in dieser Stunde im Vordergrund.
Montag, 17.15-18.15 Uhr, C. Neudorfer, S. Lienerth und Team

Akrobatik und Luftartistik

Akrobatik und Luftartistik (ab Vorschule). Hier werden die Grundlagen aus dem Bodenturnen erweitert und Elemente aus der Partner- und Gruppenakrobatik sowie Luftartistik erlernt.
Dienstag, 15.00-16.00 Uhr und 16.00-17.00 Uhr, 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

Schnuppern ist bei uns möglich – bitte sprechen Sie sich dafür unbedingt vorher mit den Übungs- und KursleiterInnen ab.

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, 19.15-20.10 Uhr, Barbara & Ursula Baumer

Konditionstraining

Bei diesem Konditionstraining werden Ausdauer und Kondition mit Elementen aus HIIT (hochintensiven Intervalltraining), Crossfit und Tabata trainiert und Ihr zum Schwitzen gebracht.
Montag, 20.15-21.00 Uhr, Steffi Schnitzler

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

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. 2025 (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. 2025 (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 75 €



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 70 €, Nichtmitglieder 100 €

Mittwoch, 16.45-17.45 Uhr,

Kursstart Jan. 2025 (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 80 €, Nichtmitglieder 110 €

Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr und

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

Start Jan. 2025 (10 x 75 min), Kursleiterin Alena Tinakova

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

Einstieg in laufenden Kurs möglich, 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 70 €, Nichtmitglieder 100 €.

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

Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr, Neueinsteiger, Turnhalle

Start ab Jan. 2025, Pilates-Trainerin Petra Richter

(richter@scpp.de, Tel. 5144)