



Fit & Aktiv in den Ferien – mach mit!

Bewegung an der frischen Luft für alle Altersgruppen

Lust auf Sport, frische Luft und gute Laune? Dann bist du bei unserem Outdoor-Sportangebot in den Sommerferien genau richtig! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – wir bringen dich in Bewegung. Einfach vorbei kommen und mitmachen! Sportkleidung, Matte, Handtuch & Wasserflasche nicht vergessen!

Was dich erwartet:

- Abwechslungsreiche Fitnessübungen
- Koordination, Kraft & Ausdauer
- Spaß in der Gruppe
- Professionelle Anleitung von unseren Übungsleiterinnen



jeden Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr



im Sportpark Pöcking, Keltenstraße 4



nur bei trockenem Wetter, bei Regen entfällt Stunde



ubaumer@scpp.de



www.scpp-turnen.de

Turnen und Gymnastik
SC Pöcking-Possenhofen e.V.



Fit & Aktiv in den Ferien



Mittwoch 5.8.2026	Fit und in Form Mit einem moderaten Konditionstraining wärmen wir uns auf, dann trainieren wir Muskeln und Gleichgewicht mit Spaß und Musik ÜL Ursula Baumer, Barbara Baumer
Mittwoch 12.8.2026	Kraft und Kondition Eine Stunde Outdoor-Training von Kondition, fit für den Strand mit Musik und Spaß! ÜL Swetlana Mann
Mittwoch 19.8.2026	Beweglich und Fit Fitneßübungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Seniorobics, Bewegungsspiele. ÜL Petra Richter
Mittwoch 26.8.2026	Yogalates Ein Mix aus Übungen für den Rücken und Bauch mit Elementen aus Pilates + Yoga, mit / ohne Kleingeräte, Abschlussdehnung. ÜL Jeanette Domscheidt
Mittwoch 2.9.2026	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 zu toller Gute-Laune-Musik. ÜL Claudia Kindler
Mittwoch 9.9.2026	Intensives Konditionstraining Bei diesem Konditionstraining werden Ausdauer und Kondition mit Elementen aus HIIT, Crossfit und Tabata trainiert und Ihr zum Schwitzen gebracht. ÜL Steffi Schnitzler
Freitag 7./14./21./28.8. 4./11.9.26 Special	Yoga-Kurs in den Ferien Yoga ist eine alte, indische Philosophie deren Hauptziel ist, mit speziellen Übungen den Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen. 9.00-10.15 Uhr , Gruppenraum Sportpark; Kursleiter Mahendran Munisamy, masala-mahendra@putzisamy.de