


# 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



5.8.2026	<b>Fit und in Form</b> Mit einem moderaten Konditionstraining wärmen wir uns auf, dann trainieren wir Muskeln und Gleichgewicht mit Spaß und Musik ÜL Ursula Baumer, Barbara Baumer
12.8.2026	<b>Kraft und Kondition</b> Eine Stunde Outdoor-Training von Kondition, fit für den Strand mit Musik und Spaß! ÜL Swetlana Mann
19.8.2026	<b>Beweglich und Fit</b> Fitneßübungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Seniorobics, Bewegungsspiele. ÜL Petra Richter
26.8.2026	<b>Yogalates</b> Ein Mix aus Übungen für den Rücken und Bauch mit Elementen aus Pilates + Yoga, mit / ohne Kleingeräte, Abschlussdehnung. ÜL Jeanette Domscheidt
2.9.2026	<b>Zumba</b> 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
9.9.2026	<b>Intensives Konditionstraining</b> Bei diesem Konditionstraining werden Ausdauer und Kondition mit Elementen aus HIIT, Crossfit und Tabata trainiert und Ihr zum Schwitzen gebracht. ÜL Steffi Schnitzler