

# 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	Übungsleiterinnen Fitness & Gesundheit, ÜL Prävention Erwachsene, Tel. 08157/8411, <a href="mailto:ubaumer@scpp.de">ubaumer@scpp.de</a>
Domscheit Jeannette	Übungsleiterin Allgemein, <a href="mailto:jr.domscheit@web.de">jr.domscheit@web.de</a>
Holbach-Schieder Claudia	Pilatestrainerin für Matte und Geräte nach BASI Methode, <a href="mailto:holbach@scpp.de">holbach@scpp.de</a>
Kindler Claudia	Zumba Instruktorin, <a href="mailto:kindler@scpp.de">kindler@scpp.de</a>
Neudorfer Carina + Lienerth Susanne	Team Kinderturnen + Bodenturnen, Anfragen an <a href="mailto:kinderturnen-Montag@scpp.de">kinderturnen-Montag@scpp.de</a> ;
Lienerth Susanne	Streetdance Instruktorin, Anfragen an <a href="mailto:lienerth@scpp.de">lienerth@scpp.de</a>
Mahendran Munisamy	Indischer Yogalehrer, Tel. 0178 / 8176 556, <a href="mailto:masala-mahendra@putzisamy.de">masala-mahendra@putzisamy.de</a>
Mann Swetlana	Übungsleiterin Fitness und Gesundheit sowie Prävention Erwachsene, <a href="mailto:mann@scpp.de">mann@scpp.de</a>
Ammerl J., Schön S., Schusser M., Taugs M., Borsdorf J.	Team Kleinkinderturnen, Anfragen an <a href="mailto:kleinkinderturnen@scpp.de">kleinkinderturnen@scpp.de</a>
Radzuhn Tanja	Medizinische Qigong-Trainerin, <a href="mailto:radzuhn@scpp.de">radzuhn@scpp.de</a>
Richter Petra	Dipl. Sportlehrerin für Reha und Behindertensport, Pilatestrainerin (CBPA), Tel. 08157/5144, <a href="mailto:richter@scpp.de">richter@scpp.de</a>
Schnitzler Stephanie	Übungsleiterin Fitness & Gesundheit, <a href="mailto:schnitzler@scpp.de">schnitzler@scpp.de</a>
Stankov Irina	Übungsleiterin Kinderakrobatik, Anfragen an <a href="mailto:akrobatik-diens-tag@scpp.de">akrobatik-diens-tag@scpp.de</a>
Strößner Renate	Übungsleiterin Allgemein, <a href="mailto:stroessner@scpp.de">stroessner@scpp.de</a>
Tinakova Alena	Yogalehrerin, Tel. 0162/9982 9079, <a href="mailto:tinakova@scpp.de">tinakova@scpp.de</a>
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, Keltensstraße 4.

GG

GS

## Informationen und Auskünfte

Turn- & Gymnastik-Abteilung, Abteilungsleiterin Ursula Baumer (Tel. 8411, [ubaumer@scpp.de](mailto:ubaumer@scpp.de)); Faltblatt-Gestaltung Ursula Baumer, Stand 6.1.2026

Aktuelle Infos: [www.scpp.de](http://www.scpp.de) oder [www.scpp-turnen.de](http://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**, Team Kleinkinderturnen, [kleinkinderturnen@scpp.de](mailto:kleinkinderturnen@scpp.de)

## 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**, Team Kinderturnen-Montag, [kinderturnen-Montag@scpp.de](mailto:kinderturnen-Montag@scpp.de)

## Akrobatik und Bodenturnen

Akrobatik und Bodenturnen (ab 10 Jahre) - Grundlagen des Bodenturnens werden erweitert und Übungen aus Partner- und Gruppenakrobatik neu erlernt. Das Miteinander und turnerisch, kreative Bewegen steht in dieser Stunde im Vordergrund.

**Montag, 17.15-18.15 Uhr**, Team Kinderturnen-Montag, [kinderturnen-Montag@scpp.de](mailto:kinderturnen-Montag@scpp.de)

## 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.

Im Moment nur Anmeldung für die Warteliste möglich!!!

**Dienstag, 15.00-16.00 Uhr und 16.00-17.00 Uhr**, Team Akrobatik, [akrobatik-Dienstag@scpp.de](mailto:akrobatik-Dienstag@scpp.de)

## 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, 16.30-17.30 Uhr, Gruppenraum Sportpark**, Kursleiterin Susanne Lienerth, [lienerth@scpp.de](mailto:lienerth@scpp.de)

**Schnuppern und Teilnahme ist bei unseren Kinderstunden nur nach vorheriger Anmeldung möglich - bitte kontaktieren sie die jeweiligen Teams via email. Um unnötige Autofahrten zu vermeiden bevorzugen wir die Teilnahme von Pöckinger Kindern!**

Weitere aktuelle Infos: [www.scpp.de](http://www.scpp.de) oder [www.scpp-kinderturnen.de](http://www.scpp-kinderturnen.de)



# Fitness & Gesundheit

## Balance und Fitness für 60+

Für Teilnehmer ab 60+ bieten wir sanfte Gymnastik, Stärkung der Muskulatur und Gleichgewichtsübungen mit und ohne Kleingeräte aber immer mit Musik & Schwung.

**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

## Konditions-training

Bei diesem Konditionstraining werden Ausdauer und Kondition mit Elementen aus HIIT (hochintensiven Intervalltraining), Crossfit und Tabata trainiert und Ihr zum Schwitzen gebracht.

**Montag, 20.00-21.00 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

Training von Kondition und Ausdauer, fit für alle 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

## 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.

GG

## Funktions-gymnastik

Eine ausgewogene Ganzkörper Funktions- und Wirbelsäulgymnastik zur Rumpfstabilisierung und -kräftigung, für schmerzfreie Beweglichkeit und Flexibilität.  
**Dienstag, 8.00-9.00 Uhr**, Petra Richter

## 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 mit Zusatzgebühren



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.

GS

**Dienstag, 18.15-19.15 und 19.30-20.30 Uhr,**  
**Kursstart 20.1.2026** (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark  
Zumba Instruktorin Claudia Kindler

## Zumba Gold

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

**Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr,**  
**Kursstart 15.1.2026** (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark  
Zumba Instruktorin Claudia Kindler  
Anmeldungen und Infos kindler@scpp.de

GS

Kurssystem Kosten Mitglieder Turnen 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.

GS

**Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr,**  
**Kursstart 14.1.2026** (10 x 60 min), Gruppenraum Sportpark  
Med. Qigongtrainerin Tanja Radzuhn, Anmeldung radzuhn@scpp.de. Kosten Mitglieder 70 €, Nichtmitglieder 100 €



## 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;  
**Start 7.1.2026** (10 x 75 min), Kursleiterin Alena Tinakova  
tinakova@scpp.de

GG

**Freitag, 8.45-10.00 Uhr**, Gruppenraum Sportpark;  
**Start 26.9.2025** (10 x 75 min), Kursleiter Mahendran  
Munisamy, masala-mahendra@putzisamy.de

GS



## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Mattentraining mit und ohne Handgeräte.

Kurssystem (10 x 60 min), Anmeldung erforderlich, Kosten Mitglieder 70 €, Nichtmitglieder 150 €.

**Montag, 18.00-19.00 Uhr**, Gruppenraum Sportpark  
**Start ab 12.1.2026** (10 x 60 min), Pilates-Trainerin Claudia Holbach, Anmeldung ubaumer@scpp.de; Infos holbach@scpp.de

GS

**Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr**, Neueinsteiger, Turnhalle  
**Start ab Herbst 2025**, Pilates-Trainerin Petra Richter, richter@scpp.de

Weitere aktuelle Infos: [www.scpp.de](http://www.scpp.de) oder [www.scpp-kinderturnen.de](http://www.scpp-kinderturnen.de)