



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

**Stand: 23.10.2020**

**Vorsitzender:** Dr. Ralf Graßnick

**Schatzmeister:** Thomas Förster  
**Technischer Leiter:** Bernd Sanzenbacher  
**Sportliche Leiter:** M. Böhme, M. Brähler

**Geschäftsstelle:**  
 Tatjana Edlfurtner / Nadja Eichstädter  
 Tel. 08121/ 973897  
 Plieninger Str. 22, 85586 Poing

**E-Mail:** [info@sg-poing.de](mailto:info@sg-poing.de)  
**Homepage:** [www.sg-poing.de](http://www.sg-poing.de)  
 Sprechstunde nach Vereinbarung

<b>Basketball</b>						
<b>Mannschaften kein Spielbetrieb:</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Jungen / Mädchen</b>	U10 Gruppe 2	Freitag	15.30-16.45	RSH	Jens Keuchel	7604130
<b>Jungen / Mädchen</b>	U12 Gruppe 1	Freitag	16.00-17.30	TGG	Fred Elm	0152/31788646
<b>Jungen / Mädchen</b>	U14 Gruppe 2	Freitag	17.30-19.30	TGG	Fred Elm	0152/31788646
<b>Jungen / Mädchen</b>	U16	Montag	18.30-19.30	SRS	Thomas Malisch	0151/40655531
<b>Freizeit - Mixed</b>	Alle	Mittwoch	20.30-22.30	RSH	Josef Holzheu	99060
<b>Freizeit - Damen</b>	Alle	Mittwoch	20.00-21.30	DFH	Inga Diekmann	2237207
<b>Mannschaften Spielbetrieb:</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Jungen / Mädchen</b>	U14 Mann. 1	Dienstag	17.30-19.00	RSH	Nina Hanebuth	0174/9465390
<b>Jungen / Mädchen</b>	U14 Mann. 1	Donnerstag	17.30-19.00	RSH	Nina Hanebuth	0174/9465390
<b>Jungen / Mädchen</b>	U12 Mann. 2	Donnerstag	17.00-19.00	RSH	Thomas Malisch	0151/40655531
<b>Jungen / Mädchen</b>	U12 Mann. 2	Freitag	16:45-18:00	RSH	Thomas Malisch	0151/40655531
<b>Jungen / Mädchen</b>	U16	Dienstag	19.00-20.30	RSH	Benedikt Artmann	bene.artmann@mnet-mail.de
<b>Jungen / Mädchen</b>	U16	Donnerstag	19.00-21.00	RSH	Benedikt Artmann	bene.artmann@mnet-mail.de
<b>Jungen / Mädchen</b>	U18	Donnerstag	19.30-21.00	DFH	Gunter König	0179/1135953
<b>Jungen / Mädchen</b>	U12	Mittwoch	19.00-21.30	RSH	Thomas Malisch	0151/26089522
<b>Herren</b>	ab Jhg. 1998	Donnerstag	21.00-22.30	DFH	David Pfettner	0151/26089522
<b>Krafttraining / Stabilität</b>	alle Mannschaften	Montag	18.00-19.30	DFH	Fred Elm	0152/31788646

<b>Handball:</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Jungen / Mädchen</b>	4. - 6. Klasse	Montag	16.30-17.30	RSH	Heike Walther	972370
<b>Jungen</b>	7. – 10. Klasse	Montag	17.30-18.30	RSH	Heike Walther	972370



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 23.10.2020

<b>Volleyball</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Allgemein</b>		Montag	19.30-22.00	DFH	Wolfgang Spieth	08121/7474
<b>Mixed Mannschaft 2</b>		Dienstag	20.30-22.30	RSH	Robin Bindemagel	0176/70693702
<b>Mixed Mannschaft 2</b>		Mittwoch	20.30-22.30	DFH	Christian Tolksdorf	0172/8543718
<b>Mixed Mannschaft 1</b>		Donnerstag	20.00-22.00	DFH	Markus Böhme	0176/29306031

<b>Badminton</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Jugend mit Spielerfahrung</b>	14-18 Jahre	Montag	18.00-19.00	DFH	Tobias Vogl	t.vogl.29@gmail.com
<b>Jugend Fortgeschrittene</b>	14-20 Jahre	Donnerstag	19.00-20.00	DFH	Tobias Vogl	t.vogl.29@gmail.com
<b>Erwachsene</b>		Montag	19.00-22.00	DFH	Gerald Frank	71532
<b>Erwachsene/Jugend</b>	ab 16 Jahre	Mittwoch	18.00-20.00	DFH	Gerald Frank	71532
<b>Erwachsene/Jugend</b>	ab 15 Jahre	Samstag	14.00-16.00	DFH	Asama Shah	0176/36175998

<b>Judo</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Anfänger u. Fortgeschrittene</b>	ab 6 Jahre	Montag	16.30-18.00	TGG	Arnulf Kisslinger	nulf@gmx.de

<b>Kindersport</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Eltern &amp; Kind</b>	3 Jahre	Mittwoch	16.15-17.00	SRS	Beate Nieslony	410716
<b>Kinderturnen</b>	4 - 6 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00	SRS	Beate Nieslony	410716
<b>Kinderturnen</b>	4 - 5 Jahre	Montag	15.30-16.15	DFH	Simone Modl	kitu456@web.de
<b>Kinderturnen</b>	5 - Einschulung	Montag	16.15-17:00	DFH	Simone Modl	kitu456@web.de
<b>Geräteturnen</b>	ab 4. Klasse	Montag	17.00-18.30	DFH	Steffi Hey	4769187
<b>Sport &amp; Spiel</b>	4.-6. Klasse	Freitag	16.00-17.30	RSH	Martina Kilders	980581
<b>Ballschule</b>	6 - 8 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00	DFH	Claudia Graßnick	971604



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 23.10.2020

Tanzen							Kontakt
Kindertanz	2. Klasse	Donnerstag	16.00-17.00	MFR	Eileen Krieger	8880095	
Kindertanz	3. Klasse	Freitag	17.00-18.00	SRS	Sandra Graßnick	0157/76398498	
Kindertanz	4. Klasse	Freitag	18.00-19.00	SRS	Sandra Graßnick	0157/76398498	
Kindertanz	3 - 5 Jahre	Freitag	14.15-15.00	MFR	Birgit Heitkamp	b.heitkamp@yahoo.de	
Kindertanz	3 - 5 Jahre	Freitag	15.00-15.45	MFR	Birgit Heitkamp	b.heitkamp@yahoo.de	
Kindertanz	Vorschulkinder	Freitag	16.00-17.00	SRS	Laura Heitkamp	772709	
Modern Jazz GK	10-14 Jahre	Donnerstag	17.00-18.00	MFR	Eileen Krieger	8880095	
Modern Jazz 1	10-14 Jahre	Donnerstag	18.00-19.00	MFR	Silvie Goldmann	8880095	
Jazz/Showtanz (Shining Stars)	ab 13 Jahre	Mittwoch	18.15-19.00	SRS	Nicole Edlfurtner	0157/73831783	
Jazz/Showtanz (Fireflies)	ab 15 Jahre	Mittwoch	19.00-19.45	SRS	Nicole Edlfurtner	0157/73831783	
Jazz/Showtanz (Sunrise)	ab 18 Jahre	Mittwoch	19.45-20.45	SRS	Nicole Edlfurtner	0157/73831783	
Jazz/Showtanz (Sunrise)	ab 18 Jahre	Sonntag	19.00-20.15	MFR	Nicole Edlfurtner	0157/73831783	
 ZUMBA	for KIDS	Samstag	09.30-10.30	BH	Larissa Diefenthaler	912106	

Kraftraum							Kontakt
Damen		Montag	08.15-09.00	KR	Sabine Reisinger	80616	
Damen u. Herren		Montag	10.00-11.00	KR	Hans Prenninger	79657	
Damen u. Herren		Montag	18.00-20.00	KR	Cihan Erben	0160/4525935	
Damen u. Herren		Montag	20.00-21.00	KR	Daniel Winkler	0160/93822227	
Damen u. Herren		Dienstag	09.00-11.00	KR	Petra Ziegler	pittiziegler@gmail.com	
Damen		Mittwoch	09.30-11.00	KR	Hannelore Dittel	82404	
Damen u. Herren		Mittwoch	21.00-22.00	KR	Florian Zahler	0152/53111699	
Damen u. Herren		Freitag	17.00-17.45	KR	Johannes Wagner	0152/03445037	
Damen u. Herren		Freitag	17.45-18.30	KR	Johannes Wagner	0152/03445037	
Damen u. Herren		Samstag	09.00-11.00	KR	Günter Badmann	71969	
Damen u. Herren + Asylbewerber		Sonntag	14:00-15:30	KR	Marco Kaumanns	4765528	
Damen u. Herren		Sonntag	15.30-17.00	KR	Stephan Altes	089/21112274	



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 23.10.2020

Gymnastik & Fitness für Erwachsene						Kontakt
Work-Out und Step	Montag	09.00-10.00	MFR	Sabine Behnke	221831	
Aerobic	Montag	19.00-20.00	MFR	Steffi Brenninger	82252	
Yoga	Montag	19:30-21.00	SRS	Sabine Nannemann	80723	
Yoga ab 60 Jahre	Dienstag	09.00-11.00	MFR	Sabine Nannemann	80723	
Yoga	Dienstag	19.30-21.00	SRS	Sabine Nannemann	80723	
Step- Aerobic	Mittwoch	19.00-20.00	DFH	Katja Stanisic	971451	
Wirbelsäulengymnastik	Freitag	09.30-10.30	Bürgerhaus Raum 4	Katja Stanisic	971451	
Work Out	Mittwoch	20.00-21.00	DFH	Sabine Behnke	221831	
Pilates	Montag	18.00-19.00	Bürgerhaus Raum 4	Sabine Behnke	221831	
Pilates	Donnerstag	08.00-09.15	Bürgerhaus Raum 4	Petra Ziegler	pittziegler@gmail.com	
Pilates	Donnerstag	09.15-10.30	Bürgerhaus Raum 4	Petra Ziegler	pittziegler@gmail.com	
Pilates	Donnerstag	20.00-21.00	Bürgerhaus Raum 4	Anita Immler-Heyne	0157/51182052	
Gymnastik	Donnerstag	18.00-19.00	SRS	Steffi Brenninger	82252	
Gymnastik mit Hanteln u. Band	Donnerstag	19.00-20.00	SRS	Steffi Brenninger	82252	
Work-Dance-Step	Freitag	08.05-09.05	MFR	Katja Stanisic	971451	
 ZUMBA	Sonntag	18.00-19.00	MFR	Katja Stanisic	971451	
Latin-Workout	Dienstag	18.30-19.30	SRS	Laura Heitkamp	772709	
Rundumfitness für Sie & Ihn	Montag	20.00-21.30	RSH	Karin Lippl	975747	
Bleib fit! Ausgleich und Bewegung für	Mittwoch	19.00-20.00	Bürgerhaus Raum 4	Cornelia Funk	82627	
Herrenfitness	Mittwoch	20.00-22.00	RSH	Wolfgang Wondra	71364	
Seniorengymnastik/ Tanz im Sitzen	Freitag	09.30-11.00	Vereinsraum Anzinger Str.	Birgit Heitkamp	772709	

ZUMBA® und die Logos von Zumba Fitness sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC.

Bouldern						Kontakt
Schüler	13-16 Jahre	Donnerstag	19.00-20.30	RSH	Luis Ziegler	luis.ziegler141097@gmail.com
Schüler/Erwachsene	ab 16 Jahre	Donnerstag	20.30-22.00	RSH	Robin Ziegler	01577/4321767

DFH: Dreifachturnhalle, MFR: Multifunktionaler Raum, SZ: Sportzentrum Poing, KR: Kraftraum, RSH: Realschulhalle, SRS: Seerosenschule, TGG: Turnhalle Gebr. Grimm Str.



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 23.10.2020

Leichtathletik – LG Sempt						Kontakt
Schülertraining	U8 Team 1	Dienstag	17.00-18.30	SRS SZ	Daniela Stewens	0179/5103307
Schülertraining	U8 Team 2	Donnerstag	16.30-18.00	SRS SZ	Petra Bluhme	973347
Schülertraining	U10 Team 1	Montag	17.00-18.00 16.30-18.00	DFH SZ	Sylvie Kaiser	254069
Schülertraining	U10 Team 2	Donnerstag	16.30-17.30 16.30-18.00	RSH SZ	Regina Vogel	0175/1686216
Schülertraining	U12	Montag	16.30-18.00 16.30-18.00	SRS SZ	Regine Uhl	973039
Schülertraining	U12	Donnerstag	17.30-19.00	DFH SZ	Regine Uhl	973039
Schülertraining	U14	Dienstag	18.00-20.00	DFH SZ	Simon Holländer	82163
Schülertraining	U14	Donnerstag	18.00-20.00	TGG SZ	Simon Holländer	82163
Schülertraining	U16	Dienstag	18.00-20.00	DFH SZ	Sarah Jäger	0157/34667299
Schülertraining	U16	Donnerstag	18.00-20.00	TGG SZ	Sarah Jäger	0157/34667299
Schülertraining	U16	Dienstag	18.00-20.00	DFH	Karin Ertl	089/90199298
Schülertraining	U16	Freitag	18.00-20.00	RSH	Karin Ertl	089/90199298
Schüler/Jugend	U16	Montag	18.30-20.00 18.00-20.00	RSH SZ	Patrick Funk	221655
Krafttraining	U16 / U18 /U20	Dienstag	19.00-20.30	KR	Rolf Kistner	79425
Schüler/Jugend	U18 /U20	Freitag	18.00-20.00	RSH SZ	Josef Holzheu	99060
Krafttraining	ab U16	Samstag	11.00-13.00	KR	Rolf Kistner	79425
Mittel-/Langstrecke	ab U16	Mittwoch	18.30-20.00	SZ	Markus Gützlaff	0173/3525701
Lauftreff	Erwachsene	Montag	18.30-20.00	SZ	Silvie Goldmann	8880095
Lauftraining für Erwachsene	Erwachsene	Mittwoch	18.30-20.00	SZ	Markus Gützlaff	0173/3525701
Konditionstraining für Läufer	ab U16	Donnerstag	20:00-21:30	TGG	Markus Gützlaff	0173/3525701
Lauftraining Triathlon	Alle	Montag	18.30-20.00	SZ	Patrick Göll	0173/3596065
Lauftraining Triathlon	Alle	Mittwoch	18.30-20.00	SZ	Patrick Göll	0173/3596065
Krafttraining Triathlon	Alle	Donnerstag	20:00-21:30	TGG	Patrick Göll	0173/3596065
Radfahren Triathlon	Alle	Donnerstag	ab 18:30	SZ	Patrick Göll	0173/3596065