



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

**Stand: 22.12.2021**

**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  
**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 1	Freitag	15.30-16.45	RSH	Jana Hanebuth	jana.hanebuth@gmail.com
<b>Jungen / Mädchen</b>	U10 Gruppe 2	Freitag	16.45-18.00	RSH	Jana Hanebuth	jana.hanebuth@gmail.com
<b>Jungen / Mädchen</b>	U12 Gruppe	Freitag	16.00-17.30	TGG	Fred Elm	0152/31788646
<b>Jungen / Mädchen</b>	U14 Gruppe	Freitag	17.30-19.30	TGG	Fred Elm	0152/31788646
<b>Jungen</b>	U16	Mittwoch	19.30-20.30	RSH	Sebastian Dehmel	0157/74740278
<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	Regine Uhl	973039
<b>Mannschaften Spielbetrieb:</b>						<b>Kontakt</b>
<b>Jungen / Mädchen</b>	U16 Mann. 1	Dienstag	19.00-20:30	RSH	Nina Hanebuth	0163/1839099
<b>Jungen / Mädchen</b>	U16 Mann. 1	Donnerstag	19.00-20.30	RSH	Nina Hanebuth	0163/1839099
<b>Jungen / Mädchen</b>	U14	Dienstag	17.00-18.30	RSH	Thomas Malisch	0151/40655531
<b>Jungen / Mädchen</b>	U14	Donnerstag	17.00-18.30	RSH	Thomas Malisch	0151/40655531
<b>Jungen / Mädchen</b>	U18	Montag	20.00-22.30	RSH	Thomas Hey	0175/4623903
<b>Jungen / Mädchen</b>	U18	Donnerstag	19.30-21.00	DFH	Thomas Hey	0175/4623903
<b>Herren</b>	volljährig	Dienstag	21.00-22.30	RSH	Gunther König	0179/1135953
<b>Herren</b>	volljährig	Donnerstag	21.00-22.30	DFH	Gunther König	0179/1135953
<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>	5. - 10. Klasse	Montag	17.00-18.30	RSH	Heike Walther	972370

DFH: Dreifachturnhalle, MFR: Multifunktionaler Raum, SZ: Sportzentrum Poing, KR: Krafraum,  
 RSH: Realschulhalle, SRS: Seerosenschule, TGG: Turnhalle Gebr. Grimm Str., BH Bürgerhaus  
 TRS: Turnhalle Rathausstrasse



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 22.12.2021

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

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

Judo						Kontakt
Anfänger u. Fortgeschrittene	ab 6 Jahre	Montag	16.15-18.00	TGG	Arnulf Kisslinger	nulf@gmx.de

Kindersport						Kontakt
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Montag	15.45-16.45	DFH	Claudia Eser	kitupoing@web.de
Kinderturnen	4 - 5 Jahre	Montag	15.30-16.15	DFH	Simone Modl	kitu456@web.de
Kinderturnen	5-Einschulung	Montag	16.15-17:00	DFH	Simone Modl	kitu456@web.de
Geräteturnen	1.-4. Klasse	Montag	17.00-18.30	DFH	Steffi Hey	4769187
Sport & Spiel	4.-6. Klasse	Freitag	15.00-16.30	RSH	Martina Kilders	980581
Ballschule	6 - 8 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00	DFH	Claudia Graßnick	971604
Eltern-Kind mal anders	2-3 Jahre	Donnerstag	15.30-16.15	DFH	Juana Keller	<a href="mailto:gemeinsamfitpoing@gmail.com">gemeinsamfitpoing@gmail.com</a>
Eltern-Kind mal anders	2-3 Jahre	Donnerstag	16.15-17.00	DFH	Juana Keller	<a href="mailto:gemeinsamfitpoing@gmail.com">gemeinsamfitpoing@gmail.com</a>

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



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 22.12.2021

Tanzen						Kontakt
Kindertanz	2.-4. Klasse	Donnerstag	16.45-17.45	TH-Rathaustr	Sandra Graßnick	0157/76398498
Kindertanz	5.-6. Klasse	Donnerstag	18.00-19.00	TH-Rathaustr	Sandra Graßnick	0157/76398498
Kindertanz	3 - 5 Jahre	Freitag	14.15-15.00	MFR	Laura Heitkamp	<a href="mailto:Laura.Kindertanzen@gmail.com">Laura.Kindertanzen@gmail.com</a>
Kindertanz	3 - 5 Jahre	Freitag	15.00-15.45	MFR	Laura Heitkamp	<a href="mailto:Laura.Kindertanzen@gmail.com">Laura.Kindertanzen@gmail.com</a>
Kindertanz	Vorschulkinder	Freitag	16.00-17.00	SRS	Laura Heitkamp	<a href="mailto:Laura.Kindertanzen@gmail.com">Laura.Kindertanzen@gmail.com</a>
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	Eileen Krieger	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

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	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	Donnerstag	20.00-22.00	KR	Rudi Gröninger	0170/5471359
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	Samstag	15.30-16.30	KR	Berk Ergin	0160-8318322
Damen u. Herren	Sonntag	15.30-17.00	KR	Stephan Altes	089/21112274

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



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 22.12.2021

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	pittiziegler@gmail.com
Pilates	Donnerstag	09.15-10.30	Bürgerhaus Raum 4	Petra Ziegler	pittiziegler@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	Laura.Latin.Workout@gmail.com
Hula-Hoop-Fitness	Freitag	17:15-18:00	SRS	Laura Heitkamp	Hula.hoop.by.laura@gmail.com
Rundumfitness für Sie & Ihn	Montag	20.00-21.30	RSH	Torsten Brähler	t.braehler@gmx.net
Bleib fit! Ausgleich und Bewegung für Jedermann(frau)	Mittwoch	19.00-20.00	Bürgerhaus Raum 4	Cornelia Funk	82627
Herrenfitness	Mittwoch	20.00-22.00	RSH	Alexander Vogl	975824
Seniorengymnastik/ Tanz im Sitzen	Freitag	09.30-11.00	Vereinsraum Anzinger Str. 1	Birgit Heitkamp	772709
Fun for fit-Fasciales Workout	Montag	20.00-21.00	BH	Jutta Scholz	0157-58846368

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

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



# Sportprogramm der Sportgemeinschaft Poing e.V.

Stand: 22.12.2021

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

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	Dienstag	16.30-18.00	TRS	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	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
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
Radfahren Triathlon	Alle	Donnerstag	ab 18:30	SZ	Patrick Göll	0173/3596065
Konditionstraining Lauf + Triathlon	Alle	Dienstag	20.00-21.00	Online		

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