

**Vorstandsvorsitzender:** Markus Böhme

**Sportliche Leitung:** M. Brähler, P. Göll  
**Schatzmeister(-in):** Nicole Edlfurtner  
**Technische Leitung:** Johann Flachs

**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)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

| Basketball                      |              |            |             |         |                                 |                                                                      |
|---------------------------------|--------------|------------|-------------|---------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Mannschaften kein Spielbetrieb: |              |            |             |         |                                 | Kontakt                                                              |
| Jungen / Damen                  | U12          | Mittwoch   | 15:30-17:00 | DFH-A   | Moritz Eichin                   | 01525 / 6981091                                                      |
| Freizeit - Mixed                | Alle         | Mittwoch   | 20:30-22:30 | RSH-2   | Josef Holzheu                   | 08121 / 99060                                                        |
| Jungen / Damen                  | U10 Gruppe 1 | Freitag    | 15:00-16:30 | RSH-2   | Jana Hanebuth                   | <a href="mailto:jana.hanebuth@gmail.com">jana.hanebuth@gmail.com</a> |
| Jungen / Damen                  | U12          | Freitag    | 16:00-17:30 | TGG     | Fred Elm & Lana Vukusic         | 0152 / 31788646                                                      |
| Jungen / Damen                  | U10 Gruppe 2 | Freitag    | 16:30-18:00 | RSH-2   | Jana Hanebuth                   | <a href="mailto:jana.hanebuth@gmail.com">jana.hanebuth@gmail.com</a> |
| Jungen / Damen                  | U14-U18      | Freitag    | 17:30-19:00 | TGG     | Fred Elm & Lana Vukusic         | 0152 / 31788646                                                      |
| Mannschaften Spielbetrieb:      |              |            |             |         |                                 | Kontakt                                                              |
| Jungen / Damen                  | U12          | Montag     | 18:00-19:30 | DFH     | Moritz Eichin & Daniel Hegewald | 01525 / 6981091                                                      |
| Herren                          | volljährig   | Montag     | 20:00-22:00 | RSH-1   | Sebastian Jäger                 | 01575 / 2851860                                                      |
| Jungen / Damen                  | U14          | Dienstag   | 17:00-18:45 | RSH-2   | Gunther König                   | 0179 / 1135953                                                       |
| Jungen / Damen                  | U16          | Dienstag   | 18:45-20:30 | RSH-2/3 | Thomas Malisch                  | 0151 / 40655531                                                      |
| Jungen / Damen                  | U18          | Dienstag   | 20:00-21:30 | RSH-3/2 | Jochen Hegewald                 | 0162 / 5203660                                                       |
| Jungen / Damen                  | U12          | Mittwoch   | 17:00-19:00 | DFH-A   | Moritz Eichin & Daniel Hegewald | 01525 / 6981091                                                      |
| Damen                           | U14 weiblich | Mittwoch   | 17:00-19:00 | RSH-2   | Jochen Hegewald                 | 0162 / 5203660                                                       |
| Damen                           | ab U18       | Mittwoch   | 19:00-20:30 | RSH-2   | Salu Tadi                       | <a href="mailto:sbtadi@googlemail.com">sbtadi@googlemail.com</a>     |
| Jungen / Damen                  | U14          | Donnerstag | 17:00-19:00 | RSH-2   | Gunther König                   | 0179 / 1135953                                                       |
| Jungen / Damen                  | U16          | Donnerstag | 19:00-21:00 | RSH-2   | Thomas Malisch                  | 0151 / 40655531                                                      |
| Jungen / Damen                  | U18          | Donnerstag | 19:00-21:30 | DFH-B   | Jochen Hegewald                 | 0162 / 5203660                                                       |
| Damen                           | ab U18       | Donnerstag | 20:00-22:00 | TGG     | Salu Tadi                       | <a href="mailto:sbtadi@googlemail.com">sbtadi@googlemail.com</a>     |
| Herren                          | volljährig   | Donnerstag | 20:30-22:00 | DFH-A/B | Sebastian Jäger                 | 01575 / 2851860                                                      |
| Jungen / Damen                  | U12          | Freitag    | 18:00-19:00 | SRS     | Moritz Eichin & Daniel Hegewald | 01525 / 6981091                                                      |
| Herren / Jungen / Damen         | ALLE         | Freitag    | 20:00-22:00 | TRS     | Salu Tadi                       | <a href="mailto:sbtadi@googlemail.com">sbtadi@googlemail.com</a>     |

| Handball         |                 |          |             |       |            | Kontakt                         |
|------------------|-----------------|----------|-------------|-------|------------|---------------------------------|
| Jungen / Mädchen | 5. - 10. Klasse | Montag   | 17:00-18:30 | RSH-3 | Luca Mauro | lucaelijamauro@outlook.de       |
| Jungen / Mädchen | 1. - 4. Klasse  | Mittwoch | 16:00-17:00 | DFH   | Maria Kiel | sgpoingkinderhandball@gmail.com |

| Volleyball            |  |            |             |       |                                      | Kontakt                                |
|-----------------------|--|------------|-------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| Allgemein             |  | Montag     | 19:30-22:00 | DFH-A | Wolfgang Spieth                      | 08121 / 7474                           |
| Mixed Mannschaft      |  | Dienstag   | 20:30-22:30 | RSH-3 | Markus Böhme<br>Leonardo Belfiori    | 0176 / 29306031                        |
| Mixed Kinder / Jugend |  | Mittwoch   | 17:00-19:00 | RSH-3 | Ulrich Schäck                        | volleyball.sgpoing.jugend.mi@gmail.com |
| Mixed Mannschaft 2    |  | Mittwoch   | 20:00-22:00 | DFH-C | Christian Tolsdorf                   | 0172 / 8543718                         |
| Mixed Mannschaft 1    |  | Donnerstag | 20:00-22:00 | DFH-C | Markus Böhme<br>Leonardo Belfiori    | 0176 / 29306031                        |
| Mixed Kinder / Jugend |  | Freitag    | 16:30-18:00 | RSH-3 | Christian Tolsdorf<br>Diana Tolsdorf | 0172 / 8543718                         |

| Badminton                 |             |            |             |         |                      | Kontakt         |
|---------------------------|-------------|------------|-------------|---------|----------------------|-----------------|
| Jugend mit Spielerfahrung | 14-18 Jahre | Montag     | 19:00-20:00 | DFH-C   | Marvin Maulbetsch    | 0152 / 53793341 |
| Erwachsene                |             | Montag     | 19:00-22:00 | DFH-B/C | Gerald Frank         | 0176 / 43119656 |
| Erwachsene                | ab 18 Jahre | Mittwoch   | 18:00-20:00 | DFH-B   | Gerald Frank         | 0176 / 43119656 |
| Jugend                    | ab 16 Jahre | Mittwoch   | 20:00-21:00 | DFH-B   | Adrianna Strodtköter | 0170 / 8748675  |
| Jugend Fortgeschrittene   | 14-20 Jahre | Donnerstag | 19:00-20:00 | DFH-C   | Marvin Maulbetsch    | 0152 / 53793341 |
| Erwachsene/Jugend         | ab 15 Jahre | Samstag    | 14:00-17:00 | DFH-B   | Asama Shah           | 0176 / 36175998 |
| Erwachsene/Jugend         | ab 15 Jahre | Sonntag    | 11:30-13:30 | RSH     | Asama Shah           | 0176 / 36175998 |

| Kindersport            |                       |          |             |       |                 | Kontakt                                |
|------------------------|-----------------------|----------|-------------|-------|-----------------|----------------------------------------|
| Geräteturnen           | 1.- 4. Klasse         | Montag   | 16:45-18:15 | SRS   | Steffi Hey      | steffi-hey@web.de                      |
| Eltern-Kind mal anders | 2 – 3 Jahre           | Montag   | 15:30-16:15 | DFH-B | Vanessa Ziehn   | gemeinsamfitpoing@gmail.com            |
| Eltern-Kind mal anders | Ab 3 Jahre            | Montag   | 16:15-17:00 | DFH-B | Vanessa Ziehn   | gemeinsamfitpoing@gmail.com            |
| Kindersport            | 6 – 8 Jahre           | Mittwoch | 17:00-18:15 | SRS   | Juana Keller    | turnen.sg@web.de                       |
| Ballschule             | 6 – 8 Jahre           | Mittwoch | 17:00-18:00 | DFH-B | Celine Freund   | 0173 / 5172702                         |
| Sport & Spiel          | ab 6. Klasse          | Freitag  | 15:00-16:30 | RSH-3 | Martina Kilders | sportundspielpoing@gmail.com           |
| Kinderturnen           | 5 Jahre - Einschulung | Freitag  | 15:00-16:00 | RSH-1 | Steffi Schäck   | kinderturnen.steffi.sg.poing@gmail.com |
| Kinderturnen           | 4 – 5 Jahre           | Freitag  | 16:00-17:00 | RSH-1 | Steffi Schäck   | kinderturnen.steffi.sg.poing@gmail.com |

| Tanzen                      |                      |            |             |     |                 | Kontakt                            |
|-----------------------------|----------------------|------------|-------------|-----|-----------------|------------------------------------|
| <b>Showtanz (Supernova)</b> | Jahrgang 2009 - 2012 | Montag     | 18:15-19:30 | SRS | Sandra Graßnick | 0157 / 76398498                    |
| <b>Kindertanzen</b>         | 1. & 2. Klasse       | Mittwoch   | 16:00-17:00 | SRS | M. Brähler      | sgpoing-kindertanz-1.klasse@web.de |
| <b>Showtanz (Starlight)</b> | Jahrgang 2012 - 2015 | Donnerstag | 16:30-17:30 | TRS | Sandra Graßnick | 0157 / 76398498                    |
| <b>Showtanz (Supernova)</b> | Jahrgang 2009 - 2012 | Donnerstag | 17:30-19:00 | TRS | Sandra Graßnick | 0157 / 76398498                    |
| <b>Kindertanz</b>           | 3 - 5 Jahre          | Freitag    | 14:30-15:30 | MFR | Laura Heitkamp  | Laura.Kindertanzen@gmail.com       |
| <b>Kindertanz</b>           | 3 - 5 Jahre          | Freitag    | 15:00-15:45 | MFR | Laura Heitkamp  | Laura.Kindertanzen@gmail.com       |
| <b>Kindertanz</b>           | Vorschulkinder       | Freitag    | 16:00-17:00 | SRS | Laura Heitkamp  | Laura.Kindertanzen@gmail.com       |

| Kraftraum              |            |             |    |                      |  | Kontakt                |
|------------------------|------------|-------------|----|----------------------|--|------------------------|
| <b>Damen</b>           | Montag     | 08:00-09:00 | KR | Sabine Reisinger     |  | 08121 / 80616          |
| <b>Damen u. Herren</b> | Montag     | 10:00-11:00 | KR | Hans Prenninger      |  | 08121 / 79657          |
| <b>Damen u. Herren</b> | Montag     | 18:00-20:00 | KR | Cihan Erben          |  | 0160 / 4525935         |
| <b>Damen u. Herren</b> | Montag     | 20:00-21:00 | KR | Daniel Winkler       |  | 0160 / 93822227        |
| <b>Damen u. Herren</b> | Mittwoch   | 08:00-09:30 | KR | Heike Walther        |  | 08121 / 972370         |
| <b>Damen</b>           | Mittwoch   | 09:30-11:00 | KR | Hannelore Dittel     |  | 82404                  |
| <b>Damen u. Herren</b> | Mittwoch   | 17:00-18:00 | KR | Christian Hundhammer |  | chris_huha@posteo.de   |
| <b>Damen u. Herren</b> | Mittwoch   | 21:00-22:00 | KR | Florian Zahler       |  | 0152 / 53111699        |
| <b>Damen u. Herren</b> | Donnerstag | 20:00-22:00 | KR | Rudi Gröninger       |  | 0170 / 5471359         |
| <b>Damen u. Herren</b> | Freitag    | 16:00-17:00 | KR | Jaron Andrä          |  | jaronandrea@gmail.com  |
| <b>Damen u. Herren</b> | Freitag    | 17:00-17:45 | KR | Johannes Wagner      |  | 0152 / 03445037        |
| <b>Damen u. Herren</b> | Freitag    | 17:45-18:30 | KR | Johannes Wagner      |  | 0152 / 03445037        |
| <b>Damen u. Herren</b> | Samstag    | 09:00-11:00 | KR | Günter Badmann       |  | 71969                  |
| <b>Damen u. Herren</b> | Samstag    | 13:00-14:00 | KR | Lena Medve           |  | medve.leni@gmail.com   |
| <b>Damen u. Herren</b> | Samstag    | 15:30-16:30 | KR | Berk Ergin           |  | 0160 / 8318322         |
| <b>Damen u. Herren</b> | Sonntag    | 14:00-15:30 | KR | Rufus Steger         |  | rufus.steger@gmail.com |
| <b>Damen u. Herren</b> | Sonntag    | 15:30-17:00 | KR | Stephan Altes        |  | 089 / 21112274         |

| Bouldern                  |             |            |             |       |               | Kontakt         |
|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------|---------------|-----------------|
| <b>Schüler</b>            | 13-16 Jahre | Donnerstag | 19:00-20:30 | RSH-1 | Robin Ziegler | 01577 / 4321767 |
| <b>Schüler/Erwachsene</b> | ab 16 Jahre | Donnerstag | 20:30-22:00 | RSH-1 | Robin Ziegler | 01577 / 4321767 |

DFH: Dreifachturnhalle  
RSH: Realschulhalle  
BH: Bürgerhaus

MFR: Multifunktionaler Raum  
SRS: Seerosenschule

SZ: Sportzentrum Poing  
TGG: Turnhalle Gebr. Grimm Str

KR: Kraftraum  
TRS: Turnhalle Rathausstraße

| Gymnastik & Fitness für Erwachsene                                                        |            |             |                            |                   |                               | Kontakt |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------|---------|
| Work-out und Step                                                                         | Montag     | 09:00-10:00 | MFR                        | Sabine Behnke     | 221831                        |         |
| Rückenfit                                                                                 | Montag     | 18:00-19:00 | Bürgerhaus Raum 4          | Andrea Werler     | mantelflicker@hotmail.com     |         |
| Work-out / Fitness                                                                        | Montag     | 19:00-20:00 | MFR                        | Nicole Edlfurtner | 0157 / 73831783               |         |
| Yoga                                                                                      | Montag     | 19:30-21:00 | SRS                        | Sabine Nannemann  | yoga.poing@gmail.com          |         |
| Fun for fit-Fasciales Work-out                                                            | Montag     | 20:00-21:00 | BH                         | Jutta Scholz      | 0157 / 58846368               |         |
| Rundumfitness für Sie & Ihn                                                               | Montag     | 20:00-21:30 | RSH-3                      | Torsten Brähler   | t.braehler@gmx.net            |         |
| Yoga ab 60 Jahre                                                                          | Dienstag   | 09:00-11:00 | MFR                        | Sabine Nannemann  | yoga.poing@gmail.com          |         |
| Latin-Work-out                                                                            | Dienstag   | 18:30-19:30 | SRS                        | Laura Heitkamp    | Laura.Latin.Workout@gmail.com |         |
| Yoga                                                                                      | Dienstag   | 19:45-21:15 | SRS                        | Sabine Nannemann  | yoga.poing@gmail.com          |         |
| Step-Aerobic                                                                              | Mittwoch   | 19:00-20:00 | DFH-A                      | Katja Stanisic    | stani4@web.de                 |         |
| Bleib fit!<br>Ausgleich und Bewegung für Jedermann(frau)                                  | Mittwoch   | 19:00-20:00 | Bürgerhaus Raum 4          | Cornelia Funk     | 82627                         |         |
| Work-out                                                                                  | Mittwoch   | 20:00-21:00 | DFH-A                      | Sabine Behnke     | 221831                        |         |
| Herrenfitness                                                                             | Mittwoch   | 20:00-22:00 | RSH-3                      | Alexander Vogl    | 975824                        |         |
| 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 | 10:30-11:45 | Bürgerhaus Raum 4          | Petra Ziegler     | pittiziegler@gmail.com        |         |
| Gymnastik                                                                                 | Donnerstag | 18:00-19:00 | SRS                        | Steffi Brenninger | 82252                         |         |
| Gymnastik mit Hanteln und Band                                                            | Donnerstag | 19:00-20:00 | SRS                        | Steffi Brenninger | 82252                         |         |
| Work-Dance-Step                                                                           | Freitag    | 08:05-09:05 | MFR                        | Katja Stanisic    | stani4@web.de                 |         |
| Wirbelsäulen-gymnastik                                                                    | Freitag    | 09:30-10:30 | Bürgerhaus Raum 4          | Katja Stanisic    | stani4@web.de                 |         |
| Seniorengymnastik/<br>Tanz im Sitzen                                                      | Freitag    | 09:30-11:00 | Vereinsraum Anzinger Str.1 | Birgit Heitkamp   | 772709                        |         |
| Hula-Hoop-Fitness                                                                         | Freitag    | 17:00-18:00 | SRS                        | Laura Heitkamp    | Hula.hoop.by.laura@gmail.com  |         |
| YIN YOGA                                                                                  | Freitag    | 18:30-19:30 | Online                     | Katja Stanisic    | stani4@web.de                 |         |
|  ZUMBA | Sonntag    | 18:00-19:00 | MFR                        | Katja Stanisic    | stani4@web.de                 |         |

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

| Velo Club         |      |                |             |        |                               | Kontakt                 |
|-------------------|------|----------------|-------------|--------|-------------------------------|-------------------------|
| Stabi-Training    | Alle | Donnerstag     | 20:10-21:15 | SRS    | Torsten Brähler<br>Thomas Hey | 0175 / 4623903          |
| Rennradausfahrten | Alle | nach Absprache |             | Straße | Torsten Brähler<br>Thomas Hey | veloclub-SGPoing@web.de |

DFH: Dreifachturnhalle  
RSH: Realschulhalle  
BH: Bürgerhaus

MFR: Multifunktionaler Raum  
SRS: Seerosenschule

SZ: Sportzentrum Poing  
TGG: Turnhalle Gebr. Grimm Str

KR: Kraftraum  
TRS: Turnhalle Rathausstraße

| Leichtathletik – LG Sempt |                 |            |                            |          |                                        | Kontakt                 |
|---------------------------|-----------------|------------|----------------------------|----------|----------------------------------------|-------------------------|
| Kinderleichtathletik      | U10             | Montag     | 16:30-18:00                | DFH SZ   | Sylvie Kaiser                          | 254069                  |
| Lauftreff                 | Erwachsene      | Montag     | 18:30-20:00                | SZ       | Steffi Hey                             | steffi-hey@web.de       |
| Schüler/Jugend            | U16 / U18 / U20 | Montag     | 18:30-20:00<br>18:00-20:00 | RSH-3 SZ | Patrick Funk                           | 221655                  |
| Schüler/Jugend            | U16 / U18 / U20 | Montag     | 18:30-20:00<br>18:00-20:00 | RSH-3 SZ | Karin Ertl                             | 089 / 90199298          |
| Kinderleichtathletik      | U12             | Dienstag   | 16:30-18:00                | TRS      | Carina Uhl / Robert Müller             | Carina.uhl.06@gmail.com |
| Kinderleichtathletik      | U8              | Dienstag   | 17:00-18:30                | SRS SZ   | Daniela Stewens / Andrea Werler        | 0179 / 5103307          |
| Schüler/Jugend            | U14             | Dienstag   | 18:00-20:00                | DFH SZ   | Regine Uhl / Sarah Jäger               | 08121 / 973039          |
| Schüler/Jugend            | U16             | Dienstag   | 18:00-20:00                | DFH SZ   | Nico Krieger / Karin Ertl              | nicolas.krieger@tum.de  |
| Krafttraining             | U16 / U18 / U20 | Dienstag   | 19:00-20:30                | KR       | Rolf Kistner / Chrischi                | 79425                   |
| Mittel-/Langstrecke       | ab U16          | Mittwoch   | 18:30-20:30                | SZ       | Markus Gützlaff                        | 0173 / 3525701          |
| Laufraining               | Erwachsene      | Mittwoch   | 18:30-20:30                | SZ       | Markus Gützlaff                        | 0173 / 3525701          |
| Triathlon - Laufraining   | Alle            | Mittwoch   | 18:30-20:30                | SZ       | Patrick Göll                           | 0173 / 3596065          |
| Kinderleichtathletik      | U8              | Donnerstag | 16:00-17:30                | SRS SZ   | Petra Bluhme / Claudia Graßnick        | 973347                  |
| Kinderleichtathletik      | U10             | Donnerstag | 17:00-18:30                | RSH-2    | M. Oberpriller / S. Olesch / K. Müller | 01514 / 2405745         |
| Kinderleichtathletik      | U12             | Donnerstag | 17:00-18:30                | RSH-3 SZ | Carina Uhl / Conny Holländer           | Carina.uhl.06@gmail.com |
| Schüler/Jugend            | U16             | Donnerstag | 18:00-20:00                | TGG SZ   | Nico Krieger / S. Olesch / K. Müller   | nicolas.krieger@tum.de  |
| Triathlon - Radfahren     | Alle            | Donnerstag | ab 18:30                   | SZ       | Patrick Göll                           | 0173 / 3596065          |
| Schüler/Jugend            | U14             | Freitag    | 18:00-20:00                | RSH      | Regine Uhl / Carina Uhl                | 08121 / 973039          |
| Schüler/Jugend            | U18 / U20       | Freitag    | 18:00-20:00                | RSH SZ   | Josef Holzheu / Rolf Kistner           | 99060                   |
| Krafttraining             | ab U16          | Samstag    | 17:30-19:30                | KR       | Josef Holzheu / Chrischi               | 99060                   |

| Judo                         |            |        |             |     |                   | Kontakt     |
|------------------------------|------------|--------|-------------|-----|-------------------|-------------|
| Anfänger u. Fortgeschrittene | ab 6 Jahre | Montag | 16:30-18:00 | TGG | Arnulf Kisslinger | nulf@gmx.de |

| Boxen                        |          |             |     |             |  | Kontakt        |
|------------------------------|----------|-------------|-----|-------------|--|----------------|
| Anfänger u. Fortgeschrittene | Mittwoch | 19:00-20:30 | SRS | Domen Golob |  | 0172 / 8993731 |

| Jahresbeiträge ab 01.01.2025<br>Anmeldegebühr pro Anmeldung: 20,00 € |                                                                                                                     |          |                                  |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|
| Erwachsene                                                           | Kinder / Jugendliche / Studenten / Auszubildende / Empfänger vom Bürgergeld / Behinderte (ab 60%) / Asylberechtigte | Familien | Senioren / Rentner ab 67. Jahren |
| 84,00 €                                                              | 42,00 €                                                                                                             | 192,00 € | 72,00 €                          |