Fitness Club Pocking
e.V. — Seit 2011

Kursprogramm

Stand: 23.11.2026

Bodymind: Yoga & Pilates

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Functional HIIT meets Yoga Flow	Montag (wöchentl.)	17:45–18:30 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Lisa Lüftl
Bewegter Rücken - Mobility	Montag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Katty Sana
Yoga	Dienstag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Jenny Resch

Dance & Step

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Urban Dance Crew	Montag (wöchentl.)	16:50–17:35 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Miriam Nalezniak
Zumba Fitness	Montag (wöchentl.)	19:30–20:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Eugenia Ehret
Fatburner FUN Step	Dienstag (wöchentl.)	18:00–18:45 Uhr	Grundschul-Sporthalle Pocking	Martina Pfaffenbauer
Zumba Fitness	Sonntag (wöchentl.)	18:15–19:00 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Laura Bauer

Fitness

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Bodystyling	Montag (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Katty Sana
Functional HIIT meets Yoga Flow	Montag (wöchentl.)	17:45–18:30 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Lisa Lüftl
KörperGym + Power 20	Montag (wöchentl.)	18:00–18:45 Uhr	Bürgerhaus Würding	Birgit Schwarz
Trampolin Basic	Montag (wöchentl.)	18:35–19:10 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Lisa Lüftl
Zumba Fitness	Montag (wöchentl.)	19:30–20:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Eugenia Ehret
BodyCross	Montag (wöchentl.)	19:45–20:30 Uhr	Grundschul-Sporthalle Pocking	Birgit Chrissikos
Qi Gong	Dienstag (wöchentl.)	09:30–10:15 Uhr	Das Pockinger	Monika Zopf
Gymnastik Ü50	Dienstag (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Niedermeier Johanna
Fatburner FUN Step	Dienstag (wöchentl.)	18:00–18:45 Uhr	Grundschul-Sporthalle Pocking	Martina Pfaffenbauer
Yoga	Dienstag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Jenny Resch

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Bauch-Beine-Po	Dienstag (wöchentl.)	19:00–19:45 Uhr	Grundschul-Sporthalle Pocking	Martina Pfaffenbauer
DumbbellUp	Dienstag (wöchentl.)	19:30–20:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Heike Stögbauer
Slow-Rücken-Yoga	Mittwoch (wöchentl.)	09:30–10:20 Uhr	Das Pockinger	Marianne Gayer
Fitness mit dem Balance Pad	Mittwoch (wöchentl.)	10:35–11:20 Uhr	Das Pockinger	Marianne Gayer
Piloxing SSP light	Mittwoch (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Andrea Perzl
Trampolin Basic	Mittwoch (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Lisa Lüftl
Lauf dich fit	Mittwoch (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Parkplatz Baggersee	Tina Bauer, Birgit Chrissikos
Pilates & Faszie	Mittwoch (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Marianne Gayer
Piloxing SSP	Mittwoch (wöchentl.)	18:30–19:30 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Andrea Perzl
Senior Fit	Donnerstag (wöchentl.)	16:00–16:45 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Birgit Schwarz
Kids Fit	Donnerstag (wöchentl.)	16:30–17:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Kathrin Göbel, Mike Weber
Fit bis ins Alter	Donnerstag (wöchentl.)	17:00–17:45 Uhr	Grundschul-Sporthalle Hartkirchen	Birgit Schwarz
Bauch- & Body-Fit	Donnerstag (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Martina Klosterhuber
Jump`n` Run	Donnerstag (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Kathrin Göbel, Mike Weber
Bauch-Beine-Po	Donnerstag (wöchentl.)	18:05–18:45 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Martina Pfaffenbauer
Gesunder Rücken	Donnerstag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Steffi Sierig
deepWORK	Donnerstag (wöchentl.)	19:00–19:55 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Martina Pfaffenbauer
powerBANDS	Donnerstag (wöchentl.)	19:30–20:15 Uhr	—	Heike Stögbauer
OCR Training	Freitag (wöchentl.)	18:00–18:45 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Stefan Lehner, Stefan Sattler
Fatburner Bauchkiller	Freitag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Grundschul-Sporthalle Pocking	Martina Klosterhuber
Hot Iron 1 ®	Samstag (wöchentl.)	12:30–13:15 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Sarah Altendorfer
Power Body	Samstag (wöchentl.)	13:30–14:15 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Sarah Altendorfer, Kathrin Göbel
Tabata meets Flexibar	Samstag (wöchentl.)	15:00–16:00 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Marina Parusel
Faszien Streching	Samstag (wöchentl.)	16:15–17:15 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Marina Parusel

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Hot Iron Cross ®	Sonntag (wöchentl.)	10:50–11:50 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Sarah Altendorfer
Zumba Fitness	Sonntag (wöchentl.)	18:15–19:00 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Laura Bauer
Shape & Burn	Sonntag (wöchentl.)	19:15–20:00 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Birgit Gerland

Kindersport

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Dancing Kids	Montag (wöchentl.)	16:00–16:45 Uhr	TaiChi-Sporthalle	Miriam Nalezniak
Rockzipfel Turnen	Montag (wöchentl.)	16:15–17:00 Uhr	Grundschul-Sporthalle Pocking	Helena Gottinger, Anna-Lena Reimann
Turnflöhe	Montag (wöchentl.)	16:30–17:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Teresa Strangmüller, Simone Weber
Leichtathletik 5 bis 10 J.	Mittwoch (wöchentl.)	16:00–17:30 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Regina Killer, Andrea Schneider
Kids Fit	Donnerstag (wöchentl.)	16:30–17:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Kathrin Göbel, Mike Weber
Jump`n` Run	Donnerstag (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Kathrin Göbel, Mike Weber

Mami-Sports

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Mami Sports Babybauch gebührenpflichtig	Montag (wöchentl.)	09:00–10:00 Uhr	Das Pockinger	Sarah Altendorfer, Kathrin Göbel
Mami Sports Rückbildung gebührenpflichtig	Montag (wöchentl.)	10:15–11:15 Uhr	Das Pockinger	Sarah Altendorfer, Kathrin Göbel

Rückenschule

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Bewegter Rücken - Mobility	Montag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Katty Sana
Slow-Rücken-Yoga	Mittwoch (wöchentl.)	09:30–10:20 Uhr	Das Pockinger	Marianne Gayer
Gesunder Rücken	Donnerstag (wöchentl.)	18:30–19:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Steffi Sierig

Seniorensport

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Gymnastik Ü50	Dienstag (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Niedermeier Johanna

KURS	TAG/DATUM	ZEIT	ORT	KURSLEITUNG
Piloxing SSP light	Mittwoch (wöchentl.)	17:30–18:15 Uhr	Sporthalle Anne-Frank-Schule	Andrea Perzl
Senior Fit	Donnerstag (wöchentl.)	16:00–16:45 Uhr	Mittelschul-Sporthalle 2	Birgit Schwarz
Fit bis ins Alter	Donnerstag (wöchentl.)	17:00–17:45 Uhr	Grundschul-Sporthalle Hartkirchen	Birgit Schwarz