

Plettenberger Sportclub e.V.

Alle dauerhafte Sportangebote

Plettenberger Sportclub e.V.

Kursangebote im Internet unter www.plettenberger-sportclub.de und in der Lokalpresse.

P-Fach 5229; 58829 Plettenberg

25. Okt 11

Tag	Zeit	Sportangebot	Zielgruppe	Sportstätte	Mitarbeiter/in	Zertifiziert
Montag	17:15-19:00	Hapkido	Technik+Kondition	Sporthalle Holthausen	Jürgen Rath	5. Dan; ÜL-Lizenz C
	18:00-20:00	Leichtathletik-LG	alle Altersklassen	Stadion Böddinghausen	Vilija Birbalaite	LA-Trainerin
	19:15-20:15	*) Koronarsport-Reha	Gruppe 1;	Alte 3-Fach-Halle Böddinghsn.	Klaus Hägerbäumer	Leistungszertifikat
	19:15-20:15	*) Koronarsport-Reha	Gruppe 2;	Alte 3-Fach-Halle Böddinghsn.	Lotar Roch	Leistungszertifikat
	19:00-20:00	Hapkido	Fitnessstraining	Sporthalle Holthausen	Jürgen Rath	5. Dan; ÜL-Lizenz C
	19:30-20:30	*) Osteoporose-Reha	Gruppe 3	Krankenhaus-Bad	Gundel Bröcker	Leistungszertifikat
	19:30-21:00	*) Tanzsport	Gesellschaftstanzkreis 1	Tanzzentrum am Eschen	Dagmar Marx	Tanzlehrer/in
	20:00-21:00	Turnen	Trimmgruppe	Sporthalle Holthausen	Markus Stammen	Sportlehrer
Dienstag	07:30-08:30	*) Osteoporose-Reha	Gruppe 6	Krankenhaus-Bad	Gundel Bröcker	Leistungszertifikat
	17:00-18:30	Sportklettern ab 7 J.	*) für Fremde	Kletterhalle Himmelmert	Leo + Larissa Dietrich	Kletter-Lizenz C
	17:15-18:45	Mountainbike (MTB)	Im Winter !	Sporthalle Holthausen	Peter Hemscheidt	MTB-Trainer
	18:45-19:45	Turnen	Aerobic-Fitness	Sporthalle Holthausen	Monika Fechner	DTB-Qualitätssiegel
	19:00-20:00	Turnen	Rückengymnastik	Tanzzentrum am Eschen	Phys. Holger Riewe	Physiotherapeut
	19:45-20:45	*) Osteoporose-Reha	Gruppe 4	Krankenhaus-Bad	Gundel Bröcker	Leistungszertifikat
	20:00-21:30	Turnen	Hausfrauengruppe	Sporthalle Holthausen	Loni Guski	ÜL-Lizenz C
Mittwoch	15:30-17:00	Leichtathletik	von 06 - 08 Jahre	Sporthalle Holthausen	Vilija B. + Deborah Bergmann	LA Trainerin + Helferin
	17:30-19:00	Leichtathletik	Lauftraining ab 10 J.	Start/Ziel AquaMagis	Vilija Birbalaite	LA Trainerin
	18:30-20:00	Hapkido	Dan Training	Sporthalle Holthausen	Jürgen Rath	5. Dan; ÜL-Lizenz C
	19:30-20:30	*) Osteoporose-Reha	Gruppe 5	Krankenhaus-Bad	Gundel Bröcker	Leistungszertifikat
	19:30-20:30	*) Tanzsport	Gesellschaftstanzkreis 2	Tanzzentrum am Eschen	Susanne/Frank Kornblum	Tanzlehrer/in
	20:30-22:00	*) Tanzsport	Gesellschaftstanzkreis 3	Tanzzentrum am Eschen	Susanne/Frank Kornblum	Tanzlehrer/in
Donnerstag	16:00-17:00	*) Koronarsport-Reha	Damengruppe	Mehrzweckraum Krankenh.	Hannelore Hägerbäumer	Leistungszertifikat
	17:15-18:15	*) Koronarsport-Reha	geringe Belastung	Mehrzweckraum Krankenh.	Klaus Hägerbäumer	Leistungszertifikat
	Ab 17:30	Mountainbike (MTB)	Im Sommer !	Feuerwehrplatz Holthausen	Peter Hemscheidt	MTB-Trainer
	16:00-19:00	Hapkido	Kindertraining	Sporthalle Holthausen	Jürgen Rath	5. Dan; ÜL-Lizenz C
	18:45-19:45	*) Morbus-Bechterew-Gruppe		AquaMagis Gym+Solebad	Phys. Holger Riewe	Physiotherapeut
	Ab 18:45	HKL-Walking	Bei jedem Wetter	Im Sommer: Parkplatz Saley	Monika Fechner	DTB-Qualitätssiegel

Donnerstag	Ab 18:45	HKL-Walking	Bei jedem Wetter	Im Winter:Parkpl.Wiesenstr.	Monika Fechner	DTB-Qualitätssiegel
	19:00-20:00	Turnen	Sport+Ernährung	Tanzzentrum am Eschen	Jürgen Lehmann	Ernährungscoach
	19:00-21:00	Hapkido	Erwachsene	Sporthalle Holthausen	Jürgen Rath	5. Dan; ÜI-Lizenz C
	21:00-22:00	Hapkido	Dan Training	Sporthalle Holthausen	Jürgen Rath	5. Dan; ÜI-Lizenz C
Freitag	15:00-15:45	Turnen/Vorschule	für 03-06 Jahre	Sporthalle Holthausen	Ben Ricardo Schmidt	ÜI-Lizenz C
	15:45-16:45	Leichtathletik	von 09 - 11 Jahre	Sporthalle Holthausen	S.Rötz/M.Rimke/L.Hübl/Vilija	LA-Trainerin&ÜI-Helfer
	17:00-18:15	Leichtathletik	Ab 12 + Erwachsene	Sporthalle Holthausen	S.Rötz/M.Rimke/L.Hübl/Vilija	LA-Trainerin&ÜI-Helfer
	16:15-17:15	*) Osteoporose-Reha	Gruppe 1	Krankenhaus-Bad	Klaus Hägerbäumer	Leistungszertifikat
	17:15-18:15	*) Osteoporose-Reha	Gruppe 2	Krankenhaus-Bad	Klaus Hägerbäumer	Leistungszertifikat
	18:15-19:15	Turnen/Indiaca	ab 18 Jahre	Sporthalle Holthausen	Holger Hagemann	Turnwart
Samstag und Sonntag	Klettern n. Absprache; *)für Nichtmitglieder		Kletterhalle Himmelmert	Leo+ Larissa Dietrich	02357-3161	

Wegweiser zu den Sportstätten

- A** **Tanzzentrum** am Eschen, Auf dem Loh 22
- B** **Sporthalle Holthausen**, Auf der Lied 26/28
- C** **Mountainbike (MTB)**, Im Sommer, Feuerwehrplatz Holthausen
- D** **Sportklettern**, Pl.-Küchelheim, Ebbetalstraße 106
- E** **AquaMagis**, Gymraum und Sole, Albert-Schweitzer-Straße
- F** **Bewegungsbad** unterm Plettenberger Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt Straße 17
- G** **Alte 3-Fach Sporthalle & Stadion** in Pl.-Böddinghausen, Albert-Schweitzer Straße
- H** **Mehrzweckraum im Pl.-Krankenhaus**, Ernst-Moritz-Arndt Straße 17
- I** **Parkplatz am Saley/Wanderwege**, Brachtweg
- K** **Parkplatz Junior/Wiesenstraße/Radweg**
- L** **Gymnastikraum der Sporthalle Holthausen**, Auf der Lied 26/28

***) diese Angebote erfordern einen Zusatzbeitrag oder spezielle Ausrüstung!**

Nach Freigabe: