

# Plettenberger Sportclub e.V.

Alle dauerhafte Sportangebote

Plettenberger Sportclub e.V.

Kursangebote im Internet unter [www.plettenberger-sportclub.de](http://www.plettenberger-sportclub.de) und in der Lokalpresse.

P-Fach 5229; 58829 Plettenberg

25. Okt 11

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

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