

## Tanzsportabteilung ( \* w/m

Im PSC Tanzzentrum/ Eschen, Auf dem Loh 22  
(alte Kirche) \* MVG-Bus 73 Haltepunkt: Eschen-Loh.

**Abteilungsleitung:** Ralf Foert 02391-54158

**Vertretung:** Dagmar Marx 0176-2218 0634

**Sportwart:** Lars Winzer 02392- 2167.

Mo. 19:30 – 22:00 Uhr Gesellschaftstanz 1

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr Gesellschaftstanz 4

Mi. 20:30 – 22:00 Uhr Fortgeschrittene Paare

Do. 20:00 - 21:30 Uhr Gesellschaftstanz 5

Kurse, auch für die Jugend, entnehmen sie bitte der  
Presse und: [www.plettenberger-sportclub.de](http://www.plettenberger-sportclub.de)

## Hapkidoabteilung ( \* (w/m)

**Abteilungsleiter:** Jürgen Rath 02391-3338

Geschäftsführung: Meike Betzler 02351-5697643

Training in der Sporthalle Holthausen, A. d. Lied.

Mo.17:15 - 19:00 Uhr Allgemeines Training

Mo.19:00 - 20:00 Uhr Gem. Fitnesstraining

Do.17:00 - 19:00 Uhr Kindertraining ab 10J.

Do. 19:00 - 21:00 Uhr Erwachsenenentraining

Mehr Infos: [www.hapkido-pl.de.vu](http://www.hapkido-pl.de.vu)

## Mountainbike (MTB) (w/m) Im Sommer:

Samstags 14:00 Uhr Feuerwehrhaus in Holthausen.

Im Winter: Mi. 17-18:30 Uhr Sporthalle Holthausen.

**Abteilungsleitung:** Martin Lill, 02391-148075

**Sportleitung:** Peter Hemscheidt 02391 - 917775

[www.plettenberger-sportclub.de/mehrsparten/](http://www.plettenberger-sportclub.de/mehrsparten/)

**Gesundheitssport** ( \* Alle Gruppen besitzen  
das **Leistungs-Zertifikat** des BS-NRW und LSB für  
Reha-Sport. Sie sind anerkannte Leistungserbringer  
nach § 44 SGB IX.

## Morbus-Bechterew-Reha-Gruppe: ( \* (w/m)

**Abteilungsleitung:** Holger Riewe, 0171-2689328.

**Geschäftsführung:** Trudel Cramer, 02391-70250.

Gymnastik & Wassergymnastik im Aqua Magis

Do.18:45 - 19:45 Uhr Gemischte Gruppe.

Das Training leitet Physiotherapeut Holger Riewe.

Mehr Infos [www.Gesundheitssport-plettenberg.de](http://www.Gesundheitssport-plettenberg.de)

## Osteoporose-Reha-Gruppen ( \* w/m

**Abteilungsleitung:** Susanne Kairat, 02391- 601165,

Vertretung: K.-Friedrich Hahn 02391- 53445

Wasserradeln und Gymnastik im Bewegungsbad des  
Plettenberger Krankenhaus.

Mo. 19:30 - 20:30 Uhr Gruppe 3

Di. 07:30 - 08:30 Uhr Gruppe 6

Di. 19:45 - 20:45 Uhr Gruppe 4

Mi.. 19:30 - 20:30 Uhr Gruppe 5

Fr. 16:30 - 17:30 Uhr Gruppe 1

Fr. 17:30 - 18:30 Uhr Gruppe 2

## Koronar/Herzsport-Reha-Gruppen ( \*

**Abteilungsleitung:** Gerhard Schütz 02391-456036

**Geschäftsführung & Infos: 02391-990950**

Training im Mehrzweckraum Krankenhaus und in der  
alten 3-fach-Sporthalle Böddinghausen.

Mo. 19:15 – 20:15 Uhr Gruppe 1+2 **B** w/m

Do. 16:00 – 17:00 Uhr Damengruppe **K**

Do. 17:15 – 18:15 Uhr Geringe Belastung **K** w/m

Mehr Infos: [www.Gesundheitssport-plettenberg.de](http://www.Gesundheitssport-plettenberg.de)

und [www.herzsport-plettenberg.de](http://www.herzsport-plettenberg.de)

## Gesundheitsvorsorge -Kurse ( \* (w/m)

**Angebote in Kursform.** Termine und Übungsstätten  
werden in den Lokalzeitungen bekannt gegeben, und  
[www.Gesundheitssport-plettenberg.de](http://www.Gesundheitssport-plettenberg.de)

## Mobilis light ( \* HKL & Ernährung)

Mehr Bewegen – gesünder Essen.

Nicht Regelmäßig! - Auf Anfrage 02391-456006

## Rückengymnastik ( \* Die.19:15 - 20:15 Uhr im

Tanzzentrum am Eschen, Auf dem Loh 22 .

Das Training leitet Physiotherapeut Holger Riewe.

Info/Anmeldung: 02391-51212.

## Walking \* (HKL & XCO-Sets) ein **Qualitätssiegel** -

**Angebot.** Immer Donnerstags, SOMMER-Treffpunkt:

Ab18:45 Parkplatz am Saley/Wanderwege, im

WINTER: Ab 18:30 Wiesenstr./Parkplatz Radweg.

Info: 02391-456006 abends.

**XCO-Sets stehen bei Anmeldung zur Verfügung.**



*Plettenberger*  
*SportClub e.V.*

**Angebote, Zeiten, Orte/Halle**  
Ansprechpartner

**P S C Sport .....**

.....mit Vorschul- und Kinderturnen, dem  
Kinderturn-Club \* Aerobic-Fitness  
Leichtathletik \* Hausfrauenturnen  
Indiaca \* Trimmen \* Walking \* Hapkido  
Mountainbike und Tanzsport.

Reha-Sport der Gruppen:  
Koronar/Herzsport \* Osteoporose  
und Morbus-Bechterew.

Zur Vorbeugung auch Kurse.....  
...Mobilis light \* Rückengymnastik  
HKL-Walking \* Sport & Ernährung  
und 'Schwer mobil' das LSB-Konzept  
für gewichtige Kinder.

**Post : Plettenberger Sport Club**  
**Postfach 5229, 58829 Plettenberg**  
[www.plettenberger-sportclub.de](http://www.plettenberger-sportclub.de)

[info@plettenberger-sportclub.de](mailto:info@plettenberger-sportclub.de)

## Plettenberger Sport Club e.V.

Eingetragen beim Amtsgericht Iserlohn  
unter VR 40479

Wir sind als Empfänger von Spenden beim  
Finanzamt Altena anerkannt

Vereinsheim: Tanzzentrum am Eschen,  
Auf dem Loh 22; Tel. 0171 7828 661

Post: Plettenberger Sport Club e.V.  
Postfach: 5229, 58829 Plettenberg  
[info@plettenberger-sportclub.de](mailto:info@plettenberger-sportclub.de)

### Der Vorstand:

Vorsitzender	Reimar	Vollmer
Stellvertreter	Jürgen	Rath
Kassenleiter	Helmut	Magenheimer
Geschäftsführer	Jürgen	Naundorf

Wir sind Mitglied im .....

- Deutschen Olympischen Sportbund
- Landes Sport Bund NRW
- Kreis Sport Bund Märkischer Kreis
- Stadt Sport Verband Plettenberg
- Behinderten Sport Verband NRW
- Deutscher Tanzsport Verband
- Fußball & Leichtathletik Verband Westf.
- HapKido Verband NRW
- Westfälischer Turner Bund

Die Satzung liegt im Vereinsheim aus, ist  
einsehbar bei den Vorstandsmitgliedern und  
Abteilungsleitern und ist abrufbar unter:  
[www.plettenberger-sportclub.de](http://www.plettenberger-sportclub.de)

Bankverbindung: Verein. Sparkasse im MK  
Kto. Nr: 71 028 302 (BLZ 458 510 20)

**Sport im Plettenberger SC .....**  
**..... fit, Spaß, gesund**

## Turnabteilung

Abteilungsleitung: Holger Hagemann, 02391/4322

**Vorschulturnen:** Ben Riccardo Schmidt u. Jasmin Weyl  
Tel. 0170 5514 785 oder 02391-51212  
03 - 06 Jahre [w/m] Fr. 14:45 - 15:45 Uhr  
in der Sporthalle Holthausen.

**Kinderturnen/Bewegung:** z.Zt. mit Vilija Birbalaite  
Tel. 0160-9767 9959  
06 – 08 Jahre [w/m] Mi. 15:30 - 17:00 Uhr in der  
Sporthalle oder Kleinspielfeld Holthausen

**Hausfrauenturnen & Indiaka:** [w]  
Loni Guski, Tel. 02391-12138  
Di. 20:00 - 21:30 Uhr. Sporthalle Holthausen.

**Aerobic Fitness:** (w) ([PlusPunkt-Qualitätssiegel](#))  
Monika Fechner 02391/456006 (abends)  
Di. 18:45 - 20:00 Uhr. Sporthalle Holthausen.

**Trimmgruppe:** (w/m)  
Markus Stammen Tel.02351-944266  
Mo. 20:00 - 21:30 Uhr. Sporthalle Holthausen.

**Sport & Ernährung:** (w/m) Jürgen Lehmann  
Do. 18:30 Uhr – 20:00 Uhr, Tel.02391/ 12511  
Tanzzentrum am Eschen, Auf dem Loh 22.

**Indiaka:** (w/m) Holger Hagemann 02391/ 4322  
Fr. 18:45 - 19:45 Uhr. Sporthalle Holthausen.

**Walking:** \* [w/m] ([PlusPunkt-Qualitätssiegel](#))  
Monika Fechner 02391/456006 (abends)  
Kurse: Do.18:30 - 20:00 Uhr. Treffpunkt: Im Sommer:  
Parkplatz am Saley/ Wanderwege; Im Winter: Wiesenstr.  
Parkplatz Junior/ Radweg. Bei jedem Wetter, auch in  
Ferienzeiten, auch mit dem XCO-Set – Ohne Stöcke.

**Fitness verschenken? Bewegungsgutschein!**  
Motiv: Der innere Schweinehund. **Ab 20 Euro:** 1. Auf der  
Überweisung das Sportangebot und den Beschenkten  
benennen; 2. Der Gutschein kommt zum Auftraggeber;  
3. Der Gutschein kann dann verschenkt werden.

## Leichtathletikabteilung

Abteilungsleiter: Martin Lill, 02391/148075

**Training: Vilija Birbalaite,** 0160 9767 9959  
◦ 06 - 08 Jahre [w/m] Mi. 15:30 - 17:00 Uhr  
Sporthalle oder Kleinspielfeld Holthausen.  
◦ Jedes Alter: Lauftraining Mi.17:30 – 19:00 Uhr  
Start/Ziel: Aqua Magis in Böddinghausen.  
**Freitagstraining:** Ben Riccardo Schmidt  
und Sebastian Rötz :  
◦ 09 - 11 Jahre [w/m] Fr. 15:45 – 16:45 Uhr, und  
◦ Ab 12 J.-Erwachsene Fr. 17:00 – 18:15 Uhr,  
in der Sporthalle oder Kleinspielfeld Holthausen.

**Als ein Träger der Leichtathletikgemeinschaft  
(LG) Plettenberg-Herscheid [www.lg-ph.de](http://www.lg-ph.de) können  
wir auch Spezial- und Zusatztraining anbieten.  
Info: Martin Lill 0171 2170 519 und  
[martin.lill@plettenberger-sportclub.de](mailto:martin.lill@plettenberger-sportclub.de)**

**Grundbeiträge:** Stabil seit 2001  
Für alle Abteilungen und Sparten pro Jahr:

Erwachsene (aktiv)	€ 61,36
Jugendliche/r 15-18 Jahre	€ 36,81
2. Jugendliche/r	€ 20,45
Kinder bis 14 Jahre	€ 30,68
2. Kind	€ 15,34
Ab 3. Kind/Jugendliche/r	Frei
Fördermitglieder (passiv) <u>ab</u>	€ 25,56
Familienbeitrag höchstens	€ 127,82

Bei den mit \* gekennzeichneten Angebote ist zur  
Kostendeckung ein Zusatzbeitrag, oder eine spezielle  
Ausrüstung erforderlich.  
Die Abteilungen geben gerne Auskünfte.

**Auszeichnungen:** Wir haben das Gütesiegel  
**SPORT PRO GESUNDHEIT** des Deutschen  
Sportbund, und den **Pluspunkt Gesundheit** vom  
Deutschen Turnerbund verliehen bekommen.

 **Sparkasse.**  
**Gut für Plettenberg.**