

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 – 21:00 Uhr Gesellschaftstanz 1

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr Gesellschaftstanz 2

Mi. 20:30 – 22:00 Uhr Gesellschaftstanz 3

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

Neue Kurse: 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

Mi. 18:30 - 20:00 Uhr Freies Dan-Training

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

Do. 19:00 - 21:00 Uhr Erwachsenentraining

Mehr Infos: www.hapkido-pl.de.vu

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

Donnerstags 17:30 Uhr Feuerwehrhaus in

Holthausen. Im Winter: Dienstags 17:15-18:45 Uhr
Sporthalle Holthausen.

Abteilungsleitung: Martin Lill, 02391-148075

Sportleitung: Peter Hemscheidt 02391 - 917775

Klettern (Indoor) Probephase (w/m ab 7 Jahre)

Leitung: Leo Dietrich und Larissa Dietrich 02357-2161

Di. 17:00-18:30 Uhr * Kennenlernen-Training.

Sa. und So. nach Absprache bei 02357-2161.

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.plettenberger-sportclub.de

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

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 **K**rankenhaus und in der
alten 3-fach-Sporthalle **B**öddinghausen.

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.plettenberger-sportclub.de

Gesundheitsvorsorge -Kurse (* (w/m)

Angebote in Kursform. Termine und Übungsstätten
werden in den Lokalzeitungen bekannt gegeben, und
bei www.plettenberger-sportclub.de

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:

Um18:45 Parkplatz am Saley/ Wanderwege. Im

WINTER: Ab 18:45 Wiesenstr./Parkplatz Radweg.

Da die Treffpunkte schon mal wechseln, bitte vorher
Anrufen. 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
Klettern (Indoor) * 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

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

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

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

Tel. 0170 5514 785 oder 02391-51212

03 - 06 Jahre [w/m] Fr. 15:00 - 15:45 Uhr

in der Sporthalle Holthausen.

Kinderturnen/Bewegung: z.Zt. mit Vilija Birbalaite

Tel. 0160-9767 9959

06 – 11 Jahre [w/m] Mi.15:30 - 17:00 Uhr in der

Sporthalle oder Kleinspielfeld Holthausen

Hausfrauenturnen & Indica: [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.

Indica: (w/m) Holger Hagemann 02391/ 4322

Fr. 18:15 - 19:15 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

Mittwochstraining: Vilija Birbalaite, 0160-9767 9959

◦ **06 - 11 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: Sebastian Rötz 0151-4321 9533.

mit Max Rimke, Lukas Hübl und Vilija.

◦ **Ab 12 J.** und Erwachsene Fr. 15:45 – 18:15 Uhr,

in der Sporthalle oder Kleinspielfeld Holthausen.

Als ein Träger der Leichtathletikgemeinschaft
(LG) Plettenberg-Herscheid www.lg-ph.de können
wir auch Spezial- und Zusatztraining anbieten.

Info: Martin Lill 0171 2170 519 und

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.