

## **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](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

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](http://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](http://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](http://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](http://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](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

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](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.**