

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
Neue Kurse, auch für die Jugend, stehen in der
Presse und bei: 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 Erwachsenentraining

Mehr Infos: 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/

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

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

und www.plettenberger-sportclub.de

Gesundheitsvorsorge -Kurse (* (w/m)

Angebote in Kursform. Termine und Übungsstätten
werden in den Lokalzeitungen bekannt gegeben, und
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:

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
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**

info@plettenberger-sportclub.de

Juni11

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 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 - 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: Ben Riccardo Schmidt,
Sebastian Rötz und Vilija Birbalaite:

° **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.