

Tanzsportabteilung * w/m

Dietrich-Bonhoeffer-Haus im Saal,
Lehmkuhler Str. 16 * Bus-Halte in der Nähe.
Abteilungsleitung: Doris Büchel 02391-54020
tsa.im.psc@googlemail.com

Mittwoch Gesellschaftstanz

19:00 – 20:30 Uhr. Infos, Kurszeiten,
Anmeldung bei: tsa.im.psc@googlemail.com

Hapkidoabteilung * w/m

Abteilungsleiter: Jürgen Rath 02391-3320
Geschäftsführung: Simon Pfeifer 02391-601372
Training in der Sporthalle Holthausen, A. d. Lied.
Mo. 18:30 - 20:00 Uhr MoFiGru I Fitnessstraining
Mo. 20:00 - 21:00 Uhr MoFiGru II Fitnessstraining
Do. 17:00 - 19:00 Uhr Kindertraining **ab 10 J.**
Do. 19:00 - 21:00 Uhr Erwachsenentraining

Klettern (Indoor) (w/m ab 8 Jahre)

Leitung: Leo Dietrich 02357-2161; Übungsleiter
Di. 18:30-20:00 Uhr; Training mit Leo.
Extraöffnungen für Kindergeburtstag und
Sportgruppen nach Absprache bei 02357-2161.

Fitness verschenken!

Bewegungsgutschein.

Motiv: Der innere Schweinehund.

Ab 50 Euro:

- A) Auf der Überweisung
das Sportangebot und den Beschenkten benennen;
- B) Der Gutschein kommt zum Auftraggeber. Fertig!

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

Koronar/Herzsport-Reha-Gruppen w/m

Abteilungsleitung: Udo Lindig
Geschäftsführung & Infos: 02391-50943.
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
Besuch: Do. 16-18:00 Uhr im **Selbsthilfebüro** des
Plettenberger Krankenhaus Tel: 02391-63250.
Mehr Infos: www.plettenberger-sportclub.de

Morbus-Bechterew-Reha w/m

Leitung: Christina Siegemeyer Tel.017623932703
Vorsitzende: Kuhle, Mechthildis Tel.02722-959912
Mi. 17:30– 18:30Uhr * **Warm-Wassergymnastik**
Solebecken und Strömungskanal des AquaMagis.
Treffpunkt: 17:15 Uhr vor dem AquaMagis-Empfang.
Großer Parkplatz und Bus-Haltestelle vor Ort.



Plettenberger Sportclub e.V.

Angebote, Zeiten, Trainingsorte
Ansprechpartner

P S C Sport.....

.....mit Kinderturnen, Klettern (Bouldern Indoor)
* Aerobic-Fitness * Leichtathletik * HapKiDo
* Tanzsport, * Faszientraining, *Trimmen,
*Hiphop-Mix

REHA-Sport (Gruppen):

- * Koronar/Herzsport
- * Morbus-Bechterew

Zur Vorbeugung....

FitnessTrimmen * HKL-Aerobic-Fitness





Plettenberger Sportclub e.V.

Eingetragen beim AG Iserlohn unter VR 40479;
Steuernummer: 302/5976/0377 Fin-Amt Altena;

Post: Plettenberger Sportclub e.V.
Wilhelmstr. 14, 58829 Plettenberg
info@plettenberger-sportclub.de

Geschäftsstelle ab April 2023:
Wilhelmstr. 14, 58840 Plettenberg

Der Vorstand:

Vorsitzender Jürgen Rath
Stellvertreter Jörg Fischer
Kassenleitung Monika Fechner
Geschäftsführer Matthias Föste

Wir sind Mitglied im

- Deutschen Olympischen Sportbund
- Landes Sport Bund NRW
- Kreis Sport Bund Märkischer Kreis
- Behinderten Sport Verband NRW
- Stadt Sport Verband Plettenberg
- Fußball & Leichtathletik Verband Westf.
- Hap-Ki-Do Verband NRW
- Westfälischer Turner Bund

Die **Satzung** ist einsehbar bei den **Vorstands-**
Mitgliedern, Abteilungsleitern und ist abrufbar:
www.plettenberger-sc.de/derverein/satzung

Bankverbindung: Verein. Sparkasse im MK
Kto. Nr: 71 028 302 (BLZ 458 510 20)
IBAN: DE36 4585 1020 0071 0283 02.
SWIFT-BIC: WELADED1PLB.

LSB-Nr.: 531 30 44 * IK Nr.: 442 599 7791

Turnabteilung mit

Abteilungsleitung: Andreas Diergarten, 02391-6030188

Fitness Trimm-Gymnastik w/m

Do. 16:30 - 18:00 Uhr, Gym-Raum, Auf der Lied 26/28
Das Training leitet Andreas Diergarten, 02391-6030188.

Aerobic Fitness: (w/HKL)

Monika Fechner 02391-456006
Di. 19:00 – 20:00 Uhr. Gymnastikraum Holthausen

Faszientraining (w)

Monika Fechner 02391-456006
Mi. 19.00 – 20.00 Uhr Gymnastikraum Holthausen

Sport & Fitness: (w/m) 30+ und adipöse

Ansprechpartner: Hans Blanke, Tel.02391-70745
Do. 18:30 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum Holthausen

Hiphop-Mix

Yevheniia Odeiamenko 01513900803
Mi 16.30 – 18.00 Uhr Gymnastikraum Holthausen
Für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren
Mädchen und Jungen

Leichtathletikabteilung

Abteilungsleiter: Martin Lill, 02391-148075

Montag: ab 12 Jahre – Erwachsene 17.00 – 18.30 Uhr
LG Leistungstraining **Turnhalle Holthausen**
Vilija Lentsch, 016097679959

Mittwoch: 06 - 11 Jahre 15:30 - 17:00 Uhr
in der Sporthalle oder Kleinspielfeld Holthausen,
Auf der Lied 26/28, MVG-Bus 75, Schule Holthausen
Malisha Pape 015253661624

Donnerstag: ab 12 Jahre - Erwachsene:
15:30 - 17:00 Uhr,
Lauftraining für jedes Alter (mit anderen Gruppen);
Lenne Stadion oder **Turnhalle Holthausen**
Vilija Lentsch 016097679959

Als ein Träger der Leichtathletikgemeinschaft (LG)
Plettenberg-Herscheid www.lg-ph.de können wir
auch Spezial- und Zusatztraining anbieten.
Info: Martin Lill 01712170519 und
martin.lill@plettenberger-sportclub.de

Grundbeiträge: seit 01.01.2015

Für alle Abteilungen und Sparten pro Jahr:

Erwachsene (aktiv)	€ 72,00
Jugendliche/r 15-18 Jahre	€ 48,00
Ab 2. Jugendliche/r	€ 24,00
Kinder bis 14 Jahre	€ 36,00
Ab 2. Kind	€ 18,00
Fördermitglieder (passiv)	€ 26,00
<u>Familienbeitrag</u> höchstens	€ 168,00

Bei den mit * gekennzeichneten Angebote kann zur
Kostendeckung ein Zusatzbeitrag, oder eine spezielle
Ausrüstung erforderlich sein.

Die Abteilungen geben gerne Auskünfte.

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