

### **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](mailto:tsa.im.psc@googlemail.com)

### **Mittwoch Gesellschaftstanz**

**19:00 – 20:30 Uhr.** Infos, Kurszeiten,  
Anmeldung bei: [tsa.im.psc@googlemail.com](mailto: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 **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  
**Besuch:** Do. 16-18:00 Uhr im **Selbsthilfebüro** des  
Plettenberger Krankenhaus Tel: 02391-63250.  
Mehr Infos: [www.plettenberger-sportclub.de](http://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 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](mailto: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](http://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: Matthias Föste kom. 01785175309

**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  
**Vilija Lentsch** 016097679959, **Christian Pape**  
und Annelie Schulte

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

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: Matthias Föste kom. 01785175309 und  
[info@plettenberger-sportclub.de](mailto:info@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
Familienbeitrag 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.**

