

Übungsangebot und Trainingszeiten ab 01.05.2025

Änderungen vorbehalten. Bitte Pressemitteilungen beachten!
Weitere Infos auch unter www.sv-plettenberg.de

AM = AquaMagis Sportbecken	VH = Gymnastikraum Vereinsheim, Am Hallenbad 6
BTHZ = Bad Therapiezentrum Krankenhaus Plettenberg	THB = Turnhalle II Böddinghausen Realschule
NHZ = Nachbarschaftshilfezentrum Werdohl-Pungelscheid, Ierschmittstraße 4	THH = Turnhalle Hemer-Landhausen, Osterbrauck 1
St. Josef = Caritas Altenzentrum St. Josef, Karlstraße 20	SPL = Sportplatz Lennestadion Böddinghausen

Tag	Breitensport	Zeit	Ort	Übungsleiter*innen
Montag	Beachvolleyball (nur im Sommer)	17:00-19:00	SPL	Karsten Schäfer
	Fitness / Work Out	18:00-18:45	VH	Anke Demmer
Mittwoch	Morgen-Fitness	10:00-10:45	VH	Anke Demmer
Donnerstag	Volleyball & Badminton/Balls Spiele	20:00-22:00	THB	Karsten Schäfer
	Tischtennis	20:00-22:00	VH	Karsten Schäfer

Tag	Rehabilitationssport	Zeit	Ort	Übungsleiter*innen
Montag	Wassergymnastik VI	09:15-10:00	AM	Peter Guder
	Wirbelsäulengymnastik I	09:30-10:15	VH	Jenny Patti (ab 06/25 Alicja)
	Neurologie St. Josef I	10:00-11:00	St. Josef	Annette Dunker/Birgit Schröder
	Wirbelsäulengymnastik VIII	10:30-11:15	VH	Anke Demmer / Veneta Köhler (Alicja)
	Wirbelsäulengymnastik IX	11:30-12:15	VH	Anke Demmer / Veneta Köhler (Alicja)
	Wirbelsäulengymnastik VII	16:00-16:45	VH	Veneta Köhler
	Wassergymnastik KH1	16:30-17:15	BTHZ	Melanie Neumann
	Wirbelsäulengymnastik VI	17:00-17:45	VH	Jenny Patti
	Wassergymnastik KH 10	19:00-19:45	BTHZ	Peter Heinrich
	Wassergymnastik KH 11	20:00-20:45	BTHZ	Peter Heinrich
Dienstag	Krebsnachsorgesport	10:00-10:45	VH	Annette Dunker
	Lungensport I	11:00-11:45	VH	Melanie Neumann/Annette Dunker
	Lungensport III	12:00-12:45	VH	Melanie Neumann/Annette Dunker
	Neurologie St. Josef II	15:00-16:00	St. Josef	Annette Dunker/Birgit Schröder
	Lungensport II	18:15-19:00	VH	Melanie Neumann
	Wassergymnastik KH9	18:30-19:15	BTHZ	Peter Heinrich
	Wassergymnastik KH8	19:30-20:15	BTHZ	Annika Puczkus
Mittwoch	Wassergymnastik V	09:15-10:00	AM	Stefanie Guder
	Arthrosegymnastik I	11:00-11:45	VH	Anke Demmer
	Wassergymnastik KH7	11:00-11:45	BTHZ	Melanie Neumann (TZ)
	Wassergymnastik KH2	12:00-12:45	BTHZ	Melanie Neumann (TZ)
	Wassergymnastik KH3	13:00-13:45	BTHZ	Melanie Neumann
	Neurologie - Parkinson I	14:00-15:00	THH Hemer	Christina Schmidt
	Neurologie - Parkinson II	15:00-16:00	THH Hemer	Christina Schmidt
	Orthopädie Sturzprophylaxe/Gleichgewicht	15:00-15:45	NHZ	Veneta Köhler
	Arthrosegymnastik II	17:00-17:45	VH	Veneta Köhler
	Wirbelsäulengymnastik II	19:30-20:15	VH	Maik Stünkel
Donnerstag	Wassergymnastik IV	09:15-10:00	AM	Peter Heinrich
	Neurologie	14:30-15:30	VH	Anette Sosna
	Wirbelsäulengymnastik XI	17:00-17:45	VH	Britta Meister
	Wirbelsäulengymnastik IV	18:00-18:45	VH	Stefanie Guder
	Wirbelsäulengymnastik V	19:00-19:45	VH	Jenny Patti
Freitag	Wassergymnastik II	09:15-10:00	AM	Peter Heinrich
	Wassergymnastik KH4	11:00-11:45	BTHZ	Melanie Neumann
	Wassergymnastik KH6	12:00-12:45	BTHZ	Melanie Neumann
	Wassergymnastik KH5	13:00-13:45	BTHZ	Melanie Neumann
	Wassergymnastik III	13:15-14:00	AM	Peter Guder
	Wassergymnastik VII	14:15-15:00	AM	Peter Guder
	Wassergymnastik VIII	15:15-16:00	AM	Peter Guder