



SC MELLE 03

Quartal 2
April - Juni 2025

Angebotsübersicht Club 60+



Ausflug zu Dr. Oetker in Bielefeld



Gemeinsames Boßeln



Wanderung Borgloher Schweiz

Vielseitige Angebote für Mitglieder und Neueinsteiger

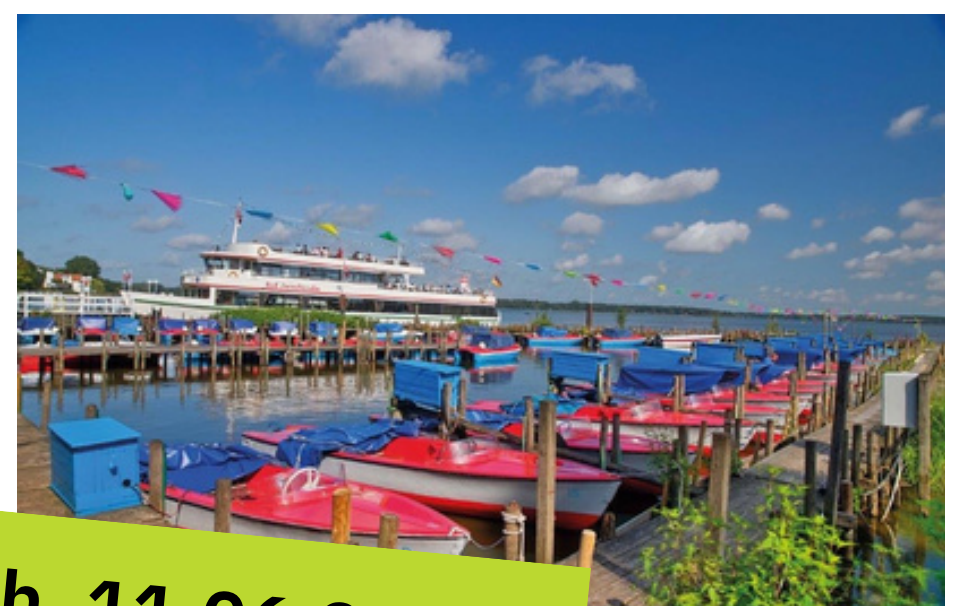
Du suchst den geselligen Austausch, möchtest andere Menschen kennenlernen, dich moderat bewegen und darüber hinaus neue Eindrücke gewinnen, dann melde dich am besten gleich an.

Im Club 60+ bist du herzlich willkommen!

Highlight des Quartals

**Tagesausflug
nach Bad Zwischenahn
ins Ammerland**

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.



Mittwoch, 11.06.2025

Gesundheitskurse

Ein sanftes Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination verbindet und für diese Zielgruppe ansprechend gestaltet ist.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Workout 60+ wöchentlich donnerstags um 10:00 Uhr
- Seniorengymnastik wöchentlich mittwochs um 10:00 Uhr
- und weitere Angebote (siehe Kursplan der Bewegten Freizeit)

Grundsätzlich fällt für dieses Kursangebot eine Mitgliedschaft im SC Melle 03 und der Zusatzbeitrag für die Fitness- und Gesundheitskurse der Bewegten Freizeit an.



Line Dance

Eine gesellige und einfache Tanzform, bei der die Teilnehmenden in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen - hier tanzt niemand aus der Reihe!

Mittwochs um 10:30 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- 09.04.2025 ● 07.05.2025 ● 18.06.2025
- 23.04.2025 ● 21.05.2025



Gesellige Wanderung in der Meller Umgebung

Inkl. Zwischenstopp in einem Café.

Dienstags um 14:00 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- 08.04.2025 (Level 2) ● 06.05.2025 (Level 1) ● 03.06.2025 (Level 2)

Schwierigkeitsgrade: Level 1 (für Jedermann); Level 2 (anspruchsvoll - gute Fitness, zügiges Tempo)

Qi Gong

„Neu entspannen nach alter chinesischer Tradition!“ Mittels langsam durchgeführter Übungen können Blockaden im Körper gelöst und die Lebensenergie zum Fließen gebracht werden.

Mittwochs um 15:00, Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- 16.04.2025 ● 14.05.2025 ● 18.06.2025

Fahrfertigkeitstraining mit dem E-Bike mit der Polizei Melle

Die Polizei Melle wird unsere Fahrräder auf Verkehrssicherheit überprüfen. Wir erhalten interessante Informationen zum Thema Verkehrssicherheit, Sichtbarkeit im Straßenverkehr (Bekleidung/Fahrradhelm). Im Anschluss üben wir uns beim Fahrfertigkeitstraining auf dem Firmengelände der Firma Huning, Melle. Dieses Angebot richtet sich an an E-Bike-Fahrer/-innen. Dauer: ca. 2 Stunden, Treffpunkt: Firma Huning, Wellingholzhausener Straße 6, 49324 Melle

Anmeldezeitraum: 01.04.- 12.04.2025

- Dienstag, 15.04.2025 (alternativ bei Regen am 01.07.2025) um 14:00 Uhr

Stabile Körpermitte - Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Mit effektiven Übungen stärkst du gezielt deine Körpermitte und beugst Rückenbeschwerden und unangenehmen Alterserscheinungen vor.

Donnerstags um 9:00 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Yogastudio (Eingang LTS-Halle)

- 24.04.2025 ● 15.05.2025 ● 19.06.2025

Gehirnjogging - geistig fit wie ein Turnschuh

Fordere dein Gehirn und deinen Körper durch eine Kombination aus Denken und Bewegung. So bleibt auch dein Gehirn auf Trab.

Donnerstags um 10:00 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde

Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- 03.04.2025
- 08.05.2025
- 05.06.2025
- 24.04.2025
- 22.05.2025
- 19.06.2025



Individuelles Schnuppertraining auf der Gerätefläche

Sanftes Krafttraining unter fachlicher Anleitung, jeweils zwischen 8:00 - 12:00 Uhr, Dienstags, Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv, Anmeldung im MellAktiv.

- 22.04.2025
- 20.05.2025
- 17.06.2025



Boßeln

Eine Kombination aus Kegeln und Boccia auf der Straße.

Dienstags um 14:00 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- 27.05.2025

Gehen im eigenen Tempo

... durch den Grönenbergpark macht gemeinsam einfach mehr Spaß.

Sich dabei mit netten Menschen austauschen und in der Bewegung neue Erfahrungen machen.

Dieses Bewegungsangebot eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Anschließend geselliger Abschluss im MellAktiv.

Dienstags um 10:00 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Wöchentlich im Zeitraum 08.04. - 13.05.2025

Stammtisch Club 60+

Wir treffen uns zum Plaudern, Kennenlernen und zum gemeinsamen Austausch bei gutem Essen.

Dauer: offenes Ende, Treffpunkt: Vereinsgaststätte Finale

- jeweils am 2. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr



Frühstück Club 60+

Einmal pro Quartal, jeweils um 09:15 Uhr im Mehrzweckraum des Sportzentrum MellAktiv.

Der Kostenbeitrag in Höhe von 5€/Mitglied bzw. 7€/Nichtmitglied muss **vorab** bei Anmeldung **ab dem 23.05.2025** im MellAktiv gezahlt werden.

- Freitag, 20.06.2025

Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

Bei Kaffee & Keksen, Dauer: 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv (Mehrzweckraum) (keine Anmeldung erforderlich)

- donnerstags im 14-tägigen Rhythmus (in der geraden Kalenderwoche) um 15:00 Uhr



Bad Zwischenahn - die Perle des Ammerlandes am Zwischenahner Meer

Bad Zwischenahn liegt in einer der schönsten Parklandschaften im Nordwesten Deutschlands und bietet uns eine einmalige Schönheit. Der Park der Gärten ist eine 14 Hektar große Parkanlage mit 44 Mustergärten und bietet uns zum Eintauchen traumhaft schöne Blütenmeere (Eintritt: 14,00€/Person).

Der ca. 12 km lange, überwiegend geschotterte Seerundweg um das Bad Zwischenahner Meer gehört zu den attraktivsten Wanderwegen in Norddeutschland und bietet uns alternativ eine optimale Möglichkeit für eine anspruchsvolle Wanderung. Einen schönen Tag auf dem Zwischenahner Meer können Sie wahlweise mit den Schiffen der Weißen Flotte erleben (Kosten 15,00€/Person). Der Eintritt im Park der Gärten als auch eine Bootsfahrt kann direkt vor Ort gebucht werden. Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Tag mit schönen Momenten und tollen Eindrücken.

Kostenbeitrag: 25,00€/Mitglied. Der Preis beinhaltet die Fahrt in einem Reisebus.

Abfahrt: 10.00 Uhr, Parkplatz Sportzentrum MellAktiv

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Anmeldezeitraum: 07.05.2025 bis 04.06.2025



Die Anmeldung für alle Angebote erfolgt über das Online-Buchungssystem auf der Homepage (siehe QR-Code) oder persönlich im MellAktiv.

Achtung Ausnahmen! Bitte beachte die Hinweise zu den jeweiligen Angeboten. Die Anmeldungen sind in der Regel bis zu 24 Stunden vor Beginn des Angebotes möglich.

Wir unterstützen dich dabei gerne!

Ausnahmen sind explizit gekennzeichnet.



Weitere Informationen zu den Aktionen und zur Mitgliedschaft erhältst Du im MellAktiv und in unserer Geschäftsstelle.

Sportzentrum MellAktiv
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 7a
49324 Melle
Telefon: 05422/958033
Mail: mellaktiv@scmelle.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7:30-22:00 Uhr
Sa. + So. 9:30-18:00 Uhr

Geschäftsstelle
Kohlbrink 14
49324 Melle
Telefon: 05422/910560
Mail: info@scmelle.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00-12:30 Uhr
Di. + Do. 14:30-18:00 Uhr

