

# KURSPLAN

## WALDSTRASSE

### MONTAG

08.45 - 09.30 Uhr  
**Fit ab 50**

19.45 - 21.15 Uhr  
**Dehnen & Entspannen\***

### DIENSTAG

09.30 - 11.00 Uhr  
**Dehnen & Entspannen\***

### DONNERSTAG

20.00 - 21.30 Uhr  
**Dehnen & Entspannen\***

### FREITAG

08.30 - 10.30 Uhr  
**Bodystyling & Walking**

08.45 - 10.00 Uhr  
**Dehnen & Entspannen\*\***

#### LEGENDE:

Für die Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft im SC Melle erforderlich.

\*bitte vorher bei Christel Heil anmelden: 05422 1428; Teilnahme erfordert zusätzlich den Zusatzbeitrag Fit/Ges.

\*\*bitte vorher bei Heike Daech anmelden: 0173 8948625; Teilnahme erfordert zusätzlich den Zusatzbeitrag Fit/Ges.

## HALLENKURSE

### MONTAG

18.15 - 19.30 Uhr  
**Spiele & Fitness für Frauen**

GB

20.00 - 21.30 Uhr  
**Spiele & Fitness für Männer**

GB

### DIENSTAG

19.00 - 20.00 Uhr  
**Allround Fitness**

KL

### DONNERSTAG

18.00 - 18.45 Uhr  
**Allround Fitness**

KL

#### LEGENDE:

GB - Grönenberghalle; KL - Kleine Lindath

Für die Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft im SC Melle erforderlich.

## KINDERBETREUUNG

im Kinderbewegungszentrum (KiBeZ)

Mittwochs 09.00 - 10.30 Uhr

Freitags 09.00 - 10.30 Uhr

keine Voranmeldung notwendig



# MELLAKTIV

PARTNER DES NTB



# KURSPROGRAMM DER BEWEGTEN FREIZEIT

a b 0 1 . 0 4 . 2 0 2 5

Egal ob Ausdauer oder Kraft, Jung oder Alt, stark oder schwach, hier ist für jeden etwas dabei!  
Komm zu uns ins MellAktiv und probier Dich aus!



SC MELLE 03



Mo. - Fr. 07.30 - 22.00 Uhr  
Sa. & So. 09.30 - 18.00 Uhr



Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 7a  
49324 Melle



05422 / 958033



mellaktiv@scmelle.de



www.mellaktiv.scmelle.de

## MONTAG

09.00 Uhr	Workout 50+	3
10.00 Uhr	Total Workout 90min	2
10.00 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik	3
17.00 Uhr	Pilates	3
17.00 Uhr	Tabata	2
18.00 Uhr	ZUMBA	3
18.00 Uhr	Yoga 75min	Y
19.00 Uhr	Lift	3
19.00 Uhr	Indoor Cycling	2
20.00 Uhr	Jump & Workout	3

## DIENSTAG

08.30 Uhr	Indoor Cycling	2
09.30 Uhr	Mami fit - Baby mit	3
10.00 Uhr	Dehnen & Entspannen	3
17.00 Uhr	Strong Nation	3
18.00 Uhr	Total Workout	2
18.00 Uhr	ZUMBA	3
18.00 Uhr	Yoga 75min	Y
19.00 Uhr	BBP	3
19.00 Uhr	FlexiBar Workout	2
20.00 Uhr	Dehnen & Entspannen	1

## MITTWOCH

09.00 Uhr	Frauen-gymnastik	1
09.00 Uhr	BBP	2
09.30 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik	3
10.00 Uhr	Senioren-gymnastik	1
10.00 Uhr	FlexiBar Workout 30min	2
15.00 Uhr	Qi Gong	1
15.00 Uhr	Jumping Kids (6-9 J.)	3
16.00 Uhr	Taiji	1
16.00 Uhr	Jumping Kids (10-13 J.)	3
17.00 Uhr	Faszio-Pilates	3
18.00 Uhr	Total Workout	3
18.00 Uhr	Yoga 75min	Y
19.00 Uhr	Jumping Fitness	3
19.00 Uhr	Indoor Cycling	2

## DONNERSTAG

09.00 Uhr	Lift	2
09.00 Uhr	Ganzkörper-gymnastik	3
10.00 Uhr	Workout 60+	2
10.00 Uhr	Total Workout	3
18.00 Uhr	Jumping Fitness	3
18.00 Uhr	Lift (gerade KW)	2
18.00 Uhr	Yoga 75min	Y
19.00 Uhr	Indoor Cycling	2
19.00 Uhr	Total Workout	3
20.00 Uhr	Rücken-Fit & Spinefitter 80min	3

## FREITAG

08.30 Uhr	Indoor Cycling	2
09.00 Uhr	Total Workout	3
10.00 Uhr	Dehnen & Entspannen	3
16.00 Uhr	Jumping Fitness	3
17.00 Uhr	Functional Workout	LTS
17.00 Uhr	ZUMBA	3

## SAMSTAG

10.00 Uhr	Jump & Workout (ungerade KW)	3
-----------	------------------------------	---

## SONNTAG

10.30 Uhr	Indoor Cycling	2
-----------	----------------	---

HIER DOWNLOADEN



## VEREINSAPP

Alle Infos zu deinem Lieblingskurs und anderen Vereinsnews erhältst Du über die Vereinsapp. Wir empfehlen Dir, die Push-Nachrichten zu aktivieren, um Informationen über Deine gebuchten Kurse zu erhalten.



**Yoga Studio**  
DES SC MELLE 03



**SC MELLE 03**  
VIEL SPORT - EIN VEREIN

BUCHUNGSSYSTEM



MITGLIED WERDEN



### LEGENDE:

1-3 - Kursräume 1-3; Y - YogaStudio (Teil des KiBeZ); LTS - Halle der Landesturnschule

Für die Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft im SC Melle 03 zuzüglich Zusatzbeitrag Fit/Ges., Yoga oder Yoga+Fit/Ges. erforderlich.

Je nach Kurs gilt eine Begrenzung auf 15-30 TN. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage: MellAktiv -> Kurse -> Buchungssystem oder über die Vereinsapp.

Bei Verhinderung bitte selbstständig für den Kurs über die App abmelden, alternativ telefonische Abmeldung im MellAktiv, Tel. 05422/958033.