



SC MELLE 03

Quartal 1
Januar - März 2024

Angebotsübersicht

Club 60+



Kräuterwanderung



Radtour Bruchmühlen & Umgebung



Ausflug NaturaGart Ibbenbüren

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

Ausflug zum NDR Landesfunkhaus

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

Mittwoch, 28.02.2024



Workout 60+

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

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- wöchentlich donnerstags um 10:00 Uhr

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!

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 11.01.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 22.02.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 28.03.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 01.02.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 07.03.2024 um 09:00 Uhr



Gesellige Wanderung in der Meller Umgebung

Inkl. Zwischenstopp in einem Café.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 16.01.2024 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 12.03.2024 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 13.02.2024 um 14:00 Uhr



Alltags-Fitness-Test

Bist du fit für ein selbstbestimmtes Leben im Alter?

Mit 6 einfachen Übungen kannst du überprüfen, wie fit du bist. Die erhobenen Ergebnisse geben dir Auskunft, ob du auch noch im Alter deinen Alltag selbstständig organisieren und bestreiten kannst.

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 19.03.2024 um 10:00 Uhr

Stabile Körpermitte - Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Der Beckenboden ist eines der wichtigsten Muskelgruppen im Körper.

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

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 18.01.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 15.02.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 14.03.2024 um 09:00 Uhr

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.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 25.01.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 08.02.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 29.02.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 21.03.2024 um 10:00 Uhr



Individuelles Schnuppertraining auf der Gerätefläche

Sanftes Krafttraining für jedes Alter unter fachlicher Anleitung, jeweils zwischen 8:00 - 12:00 Uhr,

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv, Anmeldung telefonisch über das MellAktiv

- Mittwoch, 17.01.2024
- Mittwoch, 14.02.2024
- Mittwoch, 20.03.2024



Qi Gong

„Neu entspannen nach alter chinesischer Tradition!“

Mittels langsam durchgeführter Übungen können Blockaden im Körper gelöst und die Lebensenergie, das Chi wieder zum Fließen gebracht werden.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Mittwoch, 07.02.2024 um 15:00 Uhr

Gesellige Angebote

Lustiger Kaffeeklatsch-Nachmittag

Für alle, die sich etwas zu erzählen haben. Eine Vielzahl von Bildern der bisher durchgeführten Angebote im Club 60+ begleiten unseren geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Über Kuchenspenden freuen wir uns!

Treffpunkt: Räumlichkeiten Landesturnschule

- Dienstag, 06.02.2024 um 15:00 Uhr



Frühstück Club 60+

Einmal pro Quartal, jeweils um 09:15 Uhr im Mehrzweckraum des Sportzentrum MellAktiv. Der Kostenbeitrag in Höhe von 4€/Mitglied bzw. 6€/Nichtmitglied muss **vorab** bei Anmeldung in der Geschäftsstelle oder im MellAktiv gezahlt werden.

- Freitag, 15.03.2024



Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

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

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

Wir besuchen das NDR Landesfunkhaus!

Möchtest du wissen, wo die Moderatorinnen und Moderatoren von NDR 1 Niedersachsen sitzen und wie es im Fernsehstudio von Hallo Niedersachsen aussieht? Dann erfährst Du während der rund zweistündigen Führung jede Menge Wissenswertes über den NDR. Mit etwas Glück treffen wir auf bekannte Stimmen und Gesichter aus Hörfunk und Fernsehen. Die Führung ist kostenfrei. Wir bieten darüber hinaus eine Wanderung rund um den nahegelegenen Maschsee an. Der Maschsee ist Hannovers Naherholungsgebiet und lädt mit einer Länge von 6 km zu einem ausgiebigen Spaziergang um den See und anschließendem Kaffeetrinken ein. Der Kostenbeitrag für den Tagesausflug in Höhe von 5,00€/Mitglied bzw. 7,00€/Nichtmitglied muss vorab bei der Anmeldung im Sportzentrum MellAktiv gezahlt werden.

Abfahrt: 9.30 Uhr Sportzentrum MellAktiv

Rückkehr: ca. 19 Uhr

Anmeldeschluss: 21.02.2024



**Highlight des
Quartals
Mi. 28.02.2024**

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

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

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

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Fr. 9:00-12:00 Uhr
Di. 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr
Do. 8:00-19:00 Uhr

