

Gültig ab 01.12.2021

KURSPLAN

Fitnesskurse - *Onlineanmeldung erforderlich!*

Montag	R	ÜL	Dienstag	R	ÜL	Mittwoch	R	ÜL	Donnerstag	R	ÜL	Freitag	R	ÜL	Samstag	R	ÜL	Sonntag	R
10.00-11.30 Uhr Total Workout	3	Janine	09.00-09.45 Uhr Indoor Cycling	2	Ela	09.00-09.45 Uhr Bauch, Beine, Po	2	Anke	09.00-09.45 Uhr Lift	2	Jutta	08.30-09.15 Uhr Indoor Cycling	2	Ela	10.00-11.30 Uhr Surprise Workout	3	Team	11.00-12.00 Uhr Indoor Cycling	2
			10.00-10.45 Uhr Dehnen u. Entspannen	3	Alessandra	10.00-10.30 Uhr Flexi Bar	2	Anke	10.00-10.45 Uhr Total Workout	2	Jutta	09.00-09.45 Uhr Total Workout	3	Janine				ÜL: Team	
15.00-15.45 Uhr Jumping Kids (6-12 Jahre)	3	Finja	17.00-17.45 Uhr Zumba®	3	Tanja	17.00-17.45 Uhr Tabata	3	Ale				10.00-10.45 Uhr Dehnen u. Entspannen	3	Alessandra					
16.00-16.45 Uhr Jumping Kids (6-12 Jahre)	3	Finja	17.00-17.45 Uhr Strong Nation™	2	Nina	17.00-17.45 Uhr Faszio-Pilates	2	Micha											
17.00-17.45 Uhr Pilates	3	Micha	18.00-18.45 Uhr Functional Workout	S/LTS	Janine	18.00-18.45 Uhr Total Workout	2	Renate				16.00-16.45 Uhr Jumping Fitness	3	Nina					
17.00-17.45 Uhr Tabata	2	Nina	18.00-18.45 Uhr Jumping Fitness	3	Lena	18.00-18.45 Uhr Jumping Fitness	3	Kerstin				17.00-17.45 Uhr Functional Workout	LTS	Jutta					
18.00-18.45 Uhr Zumba®	3	Tanja	19.00-19.45 Uhr Bauch, Beine, Po	3	Janine	19.00-19.45 Uhr Indoor Cycling	2	Team	18.00-18.45 Uhr Lift	3	Susanne	17.00-17.45 Uhr Zumba®	3	Nina					
19.00-19.45 Uhr Indoor Cycling	2	Team	19.00-19.45 Uhr Step	2	Jutta	19.00-19.45 Uhr Hula-Hoop NEU!	3	Finja	19.00-19.45 Uhr Indoor Cycling	2	Team								
20.00-20.45 Uhr Jump&Workout	3	Kerstin	20.00-20.45 Uhr Dehnen u. Entspannen	1	Ute	20.00-20.45 Uhr T-Bo Workout	3	Nina	19.00-19.45 Uhr Total Workout	3	Anke								



Gesundheitskurse - *Onlineanmeldung erforderlich!*

Montag	R	ÜL	Dienstag	R	ÜL	Mittwoch	R	ÜL	Donnerstag	R	ÜL	Freitag	R	ÜL
09.00-09.45 Uhr Workout 50 plus	3	Kristin	10.00-10.45 Uhr Mami Fit Baby mit *	2	Nicky	09.00-09.45 Uhr Frauengymnastik	1	Diane	09.00-09.45 Uhr Ganzkörpergymnastik	3	Janine			
10.00-10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	2	Kristin				09.30-10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	3	Stella	11.00-11.45 Uhr Gymnastik für Mollige	3	Kathrin			
						10.00-10.45 Uhr Seniorengymnastik	1	Diane						

Wichtige Hinweise:

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

Bringe mit: einen 2Gplus-Nachweis -Genesen, Geimpft, mit Test oder Boosterimpfung. (Bitte informieren Sie sich vorab über die Zutrittsregelungen) und ein großes Handtuch.

Halte den Abstand von 2m zu den anderen Teilnehmern ein.

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist die Teilnahme nicht erlaubt.

Je nach Kurs sind 15-25 Teilnehmer erlaubt. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage (MellAktiv -> Kurse -> Online Kurs-Anmeldung).

Die Kurse laufen i.d.R. 45 Min., um 15 Min. Wechselzeit zu gewährleisten.

Bei Verhinderung bitte bis 24h vor dem Kurs online abmelden, danach bitte SMS/WhatsApp an: 015256343708

Du möchtest immer auf dem aktuellen Stand sein? Dann schicke per WhatsApp "Anmeldung Infoline" und "Name" an 0152 56343708 und speichere diese unter Deinen Kontakten ab.

Studio an der Waldstraße (WA)/ Grönenberghalle (GB)/ kleine Lindath Halle (KL) /Kraftraum in der Lindath-Süd-West Halle (KR-LSW)

Montag	R	ÜL	Dienstag	R	ÜL	Mittwoch	R	ÜL	Donnerstag	R	ÜL	Freitag	R	ÜL
08.45-09.30 Uhr Fit ab 50	WA	Diane	09.30-11.00 Uhr Yoga	WA	Christel							08.30-10.30 Uhr Bodystyling & Walking	WA	Kristin
18.30-19.45 Uhr Yoga	KR-LSW	Heike										08.45-10.00 Uhr Yoga	WA	Heike
19.15-20.30 Uhr Spiele&Fitness für Frauen	GB	Ela				17.45-19.00 Uhr Yoga	WA	Maria	18.15-19.00 Uhr Allround Fitness	GB-Els	Janine			
20.00-21.00 Uhr Spiele&Fitness für Männer	GB	Ela				18.05-18.50 Uhr Taiji	S/LTS	Bärbel	18.00-19.15 Uhr Yoga	S	Heike			
19.45-21.15 Uhr Yoga	WA	Christel	19.00-20.00 Uhr Allround Fitness	KL	Kristin				20.00-21.30 Uhr Yoga	WA	Christel			

Legende:

zusatzbeitragspflichtige Fitnesskurse

zusatzbeitragspflichtige Gesundheitskurse

Kurse mit Zusatzbeitrag

Kurse ohne Zusatzbeitrag

* Bitte wenn vorhanden Babytrage mitbringen

GB-Els = Grönenberghalle Elseraum

S/LTS = Spiegelsaal LTS-Halle

Mitglied werden:

Anmeldung zu den Kursen:



