Gültig vom 23.06.2020 - 15.07.2020

SC MELLE 03
VIEL SPORT – EIN VEREIN

KURSPLAN

FreiRaum am MellAktiv (Zugang hinter dem Haus) " Fitness Kurse " *Anmeldung über Buchungssystem www.scmelle.de*

Montag	Name	Dienstag	Name	Mittwoch	Name	Donnerstag	Name	Freitag	Name	Samstag	Name	Sonntag	Name
15.30-16.45 Uhr **Fit 4 Teens** (10-16 Jahre)	Nina	09.00-10.00 Uhr **Outdoor Cycling**	Ela	09.00-09.45 Uhr **Bauch, Beine, Po**	Anke			08.30-09.15 Uhr **Outdoor Cycling**	Ela			11.00-12.00 Uhr **Outdoor Cycling**	Team
				10.00-10.45 Uhr **Flexi Bar**	Anke			09.30-10.15 Uhr **Total Workout**	Andrea K.				
17.00-17.45 Uhr **Tabata**	Nina			16.00-16.45 Uhr **Jumping Kids** (8-14 Jahre)	Nina			10.30-11.30 Uhr **Jumping Fitness**	Andrea K.				
18.00-18.45 Uhr **Zumba®**	Nina	17.00-17.45 Uhr **Total Workout**	Lisa	17.00-17.45 Uhr **Tabata**	Nicky	17.00-17.45 Uhr **Dance Mix**	Lisa						
19.00-19.45 Uhr **Outdoor Cycling**	Marco	18.00-18.45 Uhr **Jumping Fitness**	Sophie	18.00-18.45 Uhr **Functional Kettlebell**	Nicky	18.00-18.45 Uhr **Step**	Susanne	16.00-16.45 Uhr **Jumping Fitness**	Nina				
19.00-19.45 Uhr (Raum 1) **Bauch, Beine, Po**	Nina	19.00-19.45 Uhr **Functional Bodyweight**	Lisa	19.00-19.45 Uhr **Outdoor Cycling**	Nicky	19.00-19.45 Uhr **Total Workout**	Anke	17.00-17.45 Uhr **Functional Workout**	Jutta				
20.00-20.45 Uhr **Jump & Workout**	Kerstin			20.00-20.45 Uhr **Jumping Fitness**	Kerstin	20.00-20.45 Uhr **Outdoor Cycling**	Team						

KursRaum 3 im Sportzentrum (Zugang über seperaten Treppenaufgang) *Anmeldung über Buchungssystem www.scmelle.de*

Montag	Name	Dienstag	Name	Mittwoch	Name	Donnerstag	Name	Freitag	Name	Samstag	Name	Sonntag	Name
09.30-10.45 Uhr **Total Workout** fortg.	Andrea K.					09.00-09.45 Uhr **Total Workout**	Jutta	10.30-11.15 Uhr **Dehnen & Entspannen**	Nicky / Andrea				
				20.00-20.45 Uhr **T-Bo**	Nina	11.00-11.45 Uhr **Gymnastik für Mollige**	Kathrin						

Heldenhain (Wiese im Grönenbergpark) " Body & Mind " *Teilnahme ohne Anmeldung*

Montag	Name	Dienstag	Name	Mittwoch	Name	Donnerstag	Name	Freitag	Name	Samstag	Name	Sonntag	Name
				16.00-16.45 Uhr **Pilates**	Micha	09.00-09.45 Uhr **Pilates**	Micha	10.00-11.15 Uhr **Yoga**	Heike				
17.00-17.45 Uhr **Pilates**	Micha			17.00-17.45 Uhr **Faszien Stretch**	Micha	10.00-11.00 Uhr **Dehnen & Entspannen**	Micha						
18.30-19.45 Uhr **Yoga**	Heike	18.00-18.45 Uhr **Bauch, Beine, Po**	Lisa	18.00-18.45 Uhr **Taiji**	Bärbel	18.00-19.15 Uhr **Yoga**	Heike						
						18.00-18.45 Uhr **Rückenfitness**	Lisa						

Wichtige Hinweise:

<u>Bringe mit</u>: eigene Matte (wenn vorhanden) und ein großes Handtuch

Die Distanzregel von 2 m wird durchgehend eingehalten.

Für die Teilnahme ist die Anerkennung der Hygieneregeln und das Eintragen der Kontaktdaten zwingend erforderlich.

Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen. Komme in Sportkleidung. Toiletten stehen zur Verfügung.

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist eine Teilnahme nicht erlaubt.

Die FreiRaum Kurse (Ausnahme Cycling) weichen bei Regen in Kursraum 1 aus. Zugang Treppenaufgang vom FreiRaum aus.

Outdoor Angebote ohne Anmeldung fallen bei Regen aus.

Die Kurse laufen 45 Min. um 15 Min. Wechselzeit zu gewährleisten.

Bei Kursen mit Anmeldung ist das Platzkontingent jeweils unter www.scmell.de einzusehen.

Bei Betreten des Treppenhauses (bis zum Kursraum) bitte Mund-Nasen-Schutz tragen.

Melos Platz (Treffpunkt vor dem Tor) " Gesundheitskurse " *Teilnahme ohne Anmeldung*

gelb = Anleitung durch Reha-Trainer

Montag	Name	Dienstag	Name	Mittwoch	Name	Donnerstag	Name	Freitag	Name	Samstag	Name
08.30-09.15 Uhr **Workout 50 plus**	Kristin	10.00-10.45 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**	Andrea K.	09.00-09.45 Uhr **Frauengymnastik**	Diane	10.00-10.45 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Andrea K.				
09.30-10.45 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**	Kristin	11.00-11.45 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Andrea K.	10.00-10.45 Uhr **Seniorinnen Gymnastik**	Diane	11.00-11.45 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**	Andrea K.				

Carl-Starcke-Platz (am Sportzentrum) *Teilnahme ohne Anmeldung*

18.00-18.45 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Martin			08.30-09.15 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Lisa	10.00-10.45 Uhr **Lift**	Jutta			10.00-10.45 Uhr **Lift**	Team
19.00-19.45 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Andrea							17.00-17.45 Uhr **Zumba®**	Nina	11.00-12.00 Uhr **Functional Bodyweight**	Team
19.00-19.45 Uhr Carl-Starcke **Lift**	Renate			18.00-18.45 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Melanie	20.00-20.45 Uhr **Ganzkörpergymnastik**	Dani	18.00-18.45 Uhr **Strong Nation™**	Nina		

Sportplatz Waldstraße *Teilnahme ohne Anmeldung*

09.00-09.45 Uhr **Fit ab 50**	Diane	09.30-11.00 Uhr **Yoga**	Christel	18.30-19.30 Uhr **Allround Fitness**	Micha	19.00-20.00 Uhr **Allround Fitness**	Lucy				

Grönenberghalle *Teilnahme ohne Anmeldung*

19.15-20.00 Uhr **Spiele & Sport für Frauen**	Michaela										
20.00-21.00 Uhr **Spiele & Sport für Männer**	Michaela										

Für alle Sportangebote gelten die Hygieneregeln des SC Melle 03. Du möchtest immer auf dem aktuellen Stand sein? Dann schicke per WhatsApp "Anmeldung Infoline" an 0152 56343708 & speicher die Nummer ab.