

Gültig ab 01.10.2022

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	2	Lisa	08.45-09.45 Uhr Indoor Cycling	2	Ela	09.00-09.45 Uhr Bauch, Beine, Po	2	Anke	09.00-09.45 Uhr Lift	2	Jutta	08.45-09.30 Uhr Indoor Cycling	2	Ela	NEU! 10.00 - 11.30 Uhr Surprise Workout → nur gerade KW	3	Team	11.00-12.00 Uhr Indoor Cycling ÜL: Team	2
						10.00-10.30 Uhr Flexi Bar	2	Anke	10.00-11.00 Uhr Total Workout	3	Jutta	09.00-09.45 Uhr Total Workout	3	Nicky					
15.00-15.45 Uhr Jumping Kids (6-9 Jahre)	3	Finja													NEU! 10.00 - 11.30 Uhr Jump & Workout → nur ungerade KW	3	Kerstin		
16.00-16.45 Uhr Jumping Kids (9-12 Jahre)	3	Finja																	
17.00-17.45 Uhr Pilates	3	Micha	17.00-17.45 Uhr Strong Nation™	3	Nina														
17.00-17.45 Uhr Tabata	2	Nina	18.00-18.45 Uhr Functional meets Flexi Bar	2	Team	17.00-17.45 Uhr Faszio-Pilates	3	Micha				16.00-16.45 Uhr Jumping Fitness	3	Nina					
18.00-18.45 Uhr ZUMBA®	3	Tanja	18.00-18.45 Uhr ZUMBA®	3	Tanja	18.00-18.45 Uhr Total Workout	2	Renate				17.00-17.45 Uhr Hula-Hoop Kids (10-15 Jahre)	1	Finja					
19.00-19.45 Uhr Lift	3	Renate	19.00-19.45 Uhr Bauch, Beine, Po	3	Anke Vivian	18.00-18.45 Uhr Jumping Fitness	3	Kerstin	18.00-18.45 Uhr Lift	3	Susanne Commi	17.00-18.00 Uhr Functional Workout **	LTS	Jutta					
19.00-20.00 Uhr Indoor Cycling	2	Team	19.00-20.00 Uhr Step	2	Jutta	19.00-20.00 Uhr Indoor Cycling	2	Team	19.00-20.00 Uhr Indoor Cycling	2	Team	17.00-17.45 Uhr ZUMBA®	3	Nina					
20.00-21.00 Uhr Jump & Workout	3	Nicky	20.00-21.00 Uhr Body & Mind	1	Ute	20.00-21.00 Uhr T-Bo Workout	3	Nina	19.00-20.00 Uhr Total Workout	3	Anke	18.00-18.30 Uhr Strong30™	3	Kerstin Nina					



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+	3	Kristin	10.00-10.45 Uhr Mami Fit Baby mit *	3	Nicky	09.00-09.45 Uhr Frauengymnastik	1	Diane	09.00-09.45 Uhr Ganzkörpergymnastik	3	Kathrin	10.00-11.00 Uhr Dehnen & Entspannen	3	Günter
10.00-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	3	Kristin	10.00-11.00 Uhr Dehnen & Entspannen	2	Günter	09.30-10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	3	Andrea	10.00-11.00 Uhr Workout 60+	1	Kathrin			
						10.00-10.45 Uhr Seniorengymnastik	1	Diane						

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
18.15-19.30 Uhr Spiele & Fitness für Frauen	GB	Micha				17.45-19.00 Uhr Yoga	WA	Maria	18.00-19.15 Uhr Yoga	S	Heike			
19.45-21.15 Uhr Yoga	WA	Christel				18.05-18.50 Uhr Tajji	S/ LTS	Bärbel	18.00-18.45 Uhr Allround Fitness	GB-Els	Angelika Diane			
20.00-21.00 Uhr Spiele & Fitness für Männer	GB	Conni	19.00-20.00 Uhr Allround Fitness	KL	Kristin				20.00-21.30 Uhr Yoga	WA	Christel			

\* Bitte wenn vorhanden Babytrage mitbringen

\*\* Treff um 16.55 Uhr vor dem MellAktiv

Legende:

zusatzbeitragspflichtige Fitnesskurse

zusatzbeitragspflichtige  
Gesundheitskurse

Kurse mit Zusatzbeitrag

FR = FreiRaum

S/LTS = Spiegelsaal LTS-Halle

Findet bei gutem Wetter auch im  
Herbst im FreiRaum hinter dem  
MellAktiv statt.

Kurse ohne Zusatzbeitrag

GB-Els = Grönenberghalle Elseraum

### Wichtige Hinweise:

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

Bitte bringe ein großes Handtuch mit.

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist die Teilnahme nicht erlaubt.

Je nach Kurs gilt eine Begrenzung auf 12-25 Teilnehmende. Die  
Anmeldung erfolgt über die Homepage (MellAktiv → Kurse → Online  
Kurs-Anmeldung).

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

Bei Verhinderung bitte bis 24h vor dem Kurs online abmelden,  
danach bitte telefonische Info an 05422 958033.

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.



Mitglied werden



Online-Buchungssystem