



SC MELLE 03

Quartal 2
April-Juni 2023

Angebotsübersicht

Club 60+



Adventssingen in der LTS



Alltags-Fitness-Test



Gesellige Wanderung

Vielseitige Angebote für Mitglieder und Neueinsteiger

Du suchst den geselligen Austausch, möchtest andere Menschen kennenlernen und darüber hinaus neue Eindrücke gewinnen, dann melde Dich am besten gleich an.

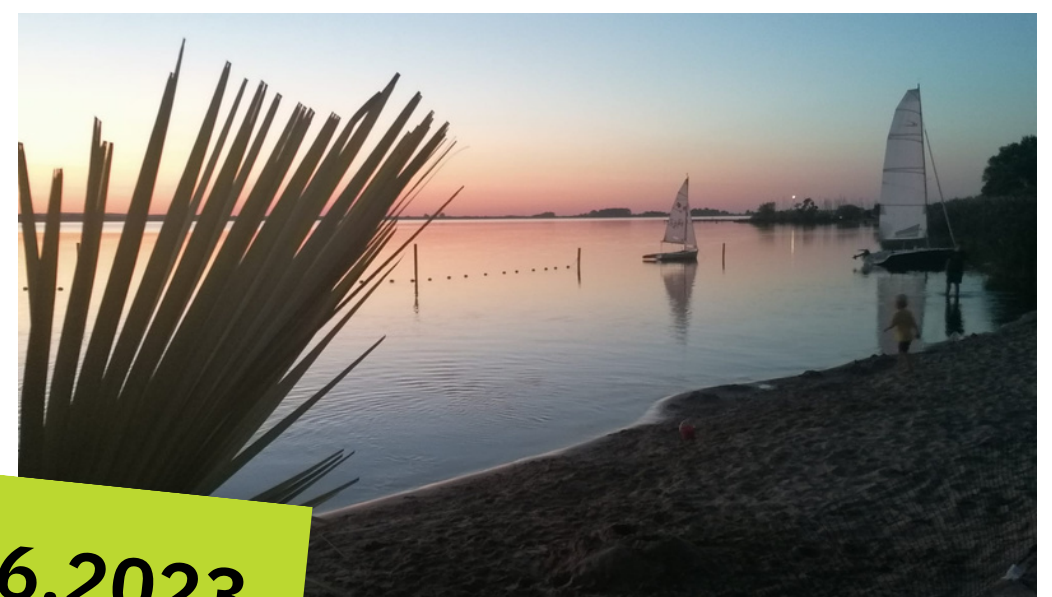
Im Club 60+ bist Du herzlich willkommen!

Special des Quartals

Ausflug zum Dümmer See **„Rila erleben“**

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

Donnerstag 15.06.2023



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



Radwandern

Auf sicheren Radwegen fahren wir mit Dir durch die Meller Umgebung.
Sportliches Fahren mit einem technisch einwandfreien Rad oder E-Bike. Helmpflicht!
Dauer: ca. 2 Stunden, Treffpunkt: Parkplatz am Wellenfreibad
(keine Anmeldung erforderlich)

- wöchentlich mittwochs um 18:00 Uhr



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, 20.04.2023 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 04.05.2023 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 01.06.2023 um 09:00 Uhr

Nordic Walking

Ein leicht zu erlernender, gelenkschonender Ausdauersport für Jedermann, bei dem zügiges Gehen durch den Einsatz von 2 Stöcken unterstützt wird.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Mittwoch, 19.04.2023 um 10:00 Uhr
- Mittwoch, 10.05.2023 um 10:00 Uhr

Gesellige Wanderung in der Meller Umgebung

Inkl. Zwischenstopp in einem Café.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 25.04.2023 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 09.05.2023 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 06.06.2023 um 14:00 Uhr



Alltags-Fitness-Test

Hier wird der aktuelle Funktions- und Fitnesszustand älterer Menschen erfasst und ermittelt, wie Du im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneidest.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 11.05.2023 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, 12.04.2023
- Mittwoch, 17.05.2023

Radeln durch die Meller Umgebung

Inkl. Zwischenstopp in einem Café. Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgerichtet.
Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 04.04.2023 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 23.05.2023 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 27.06.2023 um 10:00 Uhr

Gehirnjogging - Fit im Kopf

Links klopfen, rechts kreisen – klingt leicht?
Fordere Deinen Kopf und Dein Gleichgewicht mit koordinativen und bewegten Übungen.
Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 25.05.2023 um 10:00 Uhr



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, 05.04.2023 um 10:30 Uhr



 Kreissparkasse
Melle

Minigolf im Grönenbergpark

Wer bekommt den Ball mit weniger Schlägen ins Loch oder ins Netz?
Die im Grönenbergpark Melle gelegene Minigolf-Anlage bietet ein abwechslungsreiches Spielprogramm mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für Anfänger und Fortgeschrittene.
Die vor Ort anfallenden Kosten trägt das Mitglied.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 11.04.2023 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 13.06.2023 um 14:00 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, 16.06.2023

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



Ausflug zum Dümmer See – „Rila erleben“

Do. 15.06.23

Ein Tagesausflug zum Naturpark Dümmer mit anschließender Einkehr bei „Rila – erleben“ in Stemwede. Nach einer gemeinsamen Wanderung auf leicht begehbaren Wegen und der Möglichkeit zur Einkehr in eine Gastronomie, setzen wir unseren Tagesausflug in Richtung Stemwede fort.

Neben der außergewöhnlichen Außengastronomie, die zum Verweilen und Entspannen einlädt, sind die Gärten der Sinne und die Feinkostwelt „Rila“ ein absolutes Tageshighlight.

Hier ist sicherlich für jeden etwas dabei!

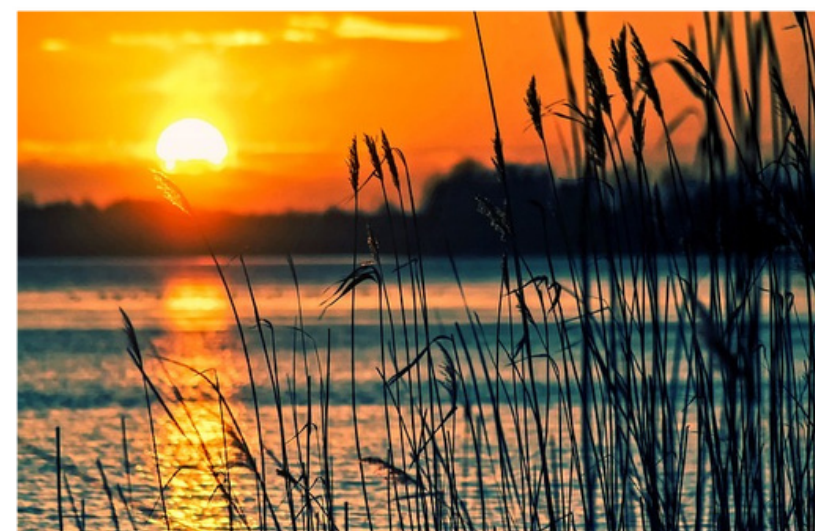
Abfahrt: 10.00 Uhr Sportzentrum MellAktiv

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: Do. 01.06.2023

Die Fahrkosten für diese Veranstaltung übernimmt der SC Melle 03.

Die vor Ort anfallenden Kosten trägt das Mitglied.



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.

Wir unterstützen Dich dabei gerne.



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