

Gültig ab 14.06.2021

FreiRaum am MeiliAktiv (Zugang hinter dem Haus) - Onlineanmeldung erforderlich!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------|
| 16.00-18.45 Uhr Jumping Kids (6-12 Jahre) | 09.00-09.45 Uhr Outdoor Cycling | 09.00-09.45 Uhr Bauch, Beine, Po | 09.00-09.45 Uhr Lift | 08.30-09.15 Uhr Outdoor Cycling | 11.00-12.00 Uhr Outdoor Cycling | Team |
| 17.00-17.45 Uhr Tabata | 17.00-17.45 Uhr (ab 29.06.) Strong Nation™ | 17.00-17.45 Uhr Tabata | 17.00-17.45 Uhr Total Workout | 10.00-10.45 Uhr Jumping Fitness | | |
| 18.00-18.45 Uhr Jumping Fitness | Nina Sophie | Ale Kerstin | 17.00-17.45 Uhr Dance Mix | 16.00-16.45 Uhr Jumping Fitness | | |
| 19.00-19.45 Uhr Outdoor Cycling | Team Susanne | Team | 18.00-18.45 Uhr Lift | 17.00-17.45 Uhr Functional Workout | | |
| 20.00-20.45 Uhr Jump&Workout | Kerstin Andrea | Nina | 19.00-19.45 Uhr Outdoor Cycling | | | |

Heidenhain Wiese im Grönenbergpark (HH) / Carl-Stärke-Platz (CSP) / Melos-Platz (Melos) - Onlineanmeldung erforderlich!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|--|---|---|---------|
| 09.00-09.45 Uhr Workout 50 plus (CSP) | 09.30-10.15 Uhr Meml Fit Baby mit (HH) * | 09.00-09.45 Uhr Frauengymnastik (Melos) | 09.00-09.45 Uhr Ganzkörpergymnastik (HH) | 08.45-10.00 Uhr Yoga (HH) | 10.00-11.30 Uhr Surprise Workout (CSP) | Team |
| 10.00-11.30 Uhr Total Workout (CSP) | Janine Andrea | Andrea | 11.00-11.45 Uhr Gymnastik für Mollige (Melos) | 09.00-09.45 Uhr Total Workout (CSP) | | |
| 09.00-09.45 Uhr Seniorengymnastik (Melos) | Anja Krislin | Diane Seniorengymnastik (Melos) | 10.00-10.45 Uhr Total Workout (CSP) | 10.00-10.45 Uhr Dehnen u. Entspannen (Melos) | | |
| 10.00-10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Melos) | | | | | | |
| 17.00-17.45 Uhr Pilates (HH) | Micha | 17.30-18.15 Uhr Faszien Stretch (HH) | 18.00-18.45 Uhr Zumba® (CSP) | 17.00-17.45 Uhr Zumba® (CSP) | | |
| 18.00-18.45 Uhr Zumba® (CSP) | Tanja Janine | 18.00-18.45 Uhr Total Workout (CSP) | 18.10-18.50 Uhr Taiji (HH) | | | |
| 18.30-19.45 Uhr Yoga (HH) | Heike Eisenbaum | 18.30-19.15 Uhr Plates (HH) | 19.00-19.45 Uhr Total Workout (CSP) | | | |

Sportplatz an der Waidstraße (WA) / Grönenberghalle (GB) / kleine Lindath Halle (KL)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|------------------------------|----------|--|--|---------|
| 09.45-09.30 Uhr Fit ab 50 (WA) | 09.30-11.00 Uhr Yoga (WA) | | | 08.30-10.30 Uhr (ab 09.07.) Bodycycling & Walking (r/A) | |
| 19.15-20.30 Uhr (ab 21.06.) Spiele&Fitness für Frauen (GB) | Christel | | | | |
| 20.00-21.00 Uhr (ab 21.06.) Spiele&Fitness für Männer (GB) | | | 18.00-19.00 Uhr Allround Fitness (GB-Eisraum) | | |
| 19.45-21.00 Uhr Yoga (WA) | Christel | | 19.45-21.00 Uhr Yoga (WA) | | |

* Bitte wenn vorhanden Babytrage mitbringen

Legende:

Kurse auf den Sportplätzen/Gesundheitskurse

Sportplatz an der Waidstraße

Kurse ohne Zusatzbeitrag

Kleine-Onlineanmeldung notwendig

Wichtige Hinweise:

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

Bringe mit eigene Matte (wenn vorhanden), großes Handtuch. Halte den Abstand von 2m zu den anderen Teilnehmern ein.

Umkleiden bleiben geschlossen. Komme in angemessener Sportkleidung.

Bei jeglichen Krankheitsymptomen ist die Teilnahme nicht erlaubt.

Je nach Kurs sind 12-25 Teilnehmer erlaubt. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage (MeiliAktiv -> Kurse -> Online Kurs-Anmeldung)

Bei Regen fallen die Angebote aus.

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.

Mitglied werden:



Für die Kurse anmelden:

