

Gültig ab 02.09.2021



KURSPLAN

Freiraum am MellAktiv (Zugang hinter dem Haus) - Onlineanmeldung erforderlich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15.00-15.45 Uhr Jumping Kids (6-12 Jahre)	09.00-09.45 Uhr Outdoor Cycling	09.00-09.45 Uhr Bauch, Baine, Po	09.00-09.45 Uhr Lift	08.30-09.15 Uhr Outdoor Cycling		11.00-12.00 Uhr Outdoor Cycling
16.00-16.45 Uhr Jumping Kids (6-12 Jahre)	17.00-17.45 Uhr Strong Nation™	17.00-17.45 Uhr Tabata		10.00-10.45 Uhr Jumping Fitness		
18.00-18.45 Uhr Tabata	18.00-18.45 Uhr Jumping Fitness	18.00-18.45 Uhr Jumping Fitness	17.00-17.45 Uhr Dance Mix	16.00-16.45 Uhr Jumping Fitness		
19.00-19.45 Uhr Outdoor Cycling	19.00-19.45 Uhr Step	19.00-19.45 Uhr Outdoor Cycling	18.00-18.45 Uhr Lift	17.00-17.45 Uhr Functional Workout		
20.00-20.45 Uhr Jump&Workout	20.00-20.45 Uhr Dehnen u. Entspannen	20.00-20.45 Uhr T-Bo Workout	19.00-19.45 Uhr Outdoor Cycling			

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Name
09.00-09.45 Uhr Workout 50 plus (CSP)	09.30-10.15 Uhr Mami Fit Baby mit (HH)*	09.00-09.45 Uhr Frauengymnastik (Melos)	09.00-09.45 Uhr Ganzkörpergymnastik (HH)	09.00-09.45 Uhr Total Workout (CSP)	10.00-11.30 Uhr Surprise Workout (CSP)	Janine
10.00-11.30 Uhr Total Workout (CSP)	10.00-10.45 Uhr Dehnen u. Entspannen (Melos)	09.30-10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Melos)	11.00-11.45 Uhr Gymnastik für Mollige (Melos)	10.00-10.45 Uhr Dehnen u. Entspannen (Melos)		Andrea
09.00-09.45 Uhr Seniorengymnastik (Melos)		10.00-10.45 Uhr Seniorengymnastik (Melos)				
10.00-10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Melos)						
17.00-17.45 Uhr Pilates (HH)	17.00-17.45 Uhr Zumba® (CSP)	17.00-17.45 Uhr Faszien Stretch (HH)		17.00-17.45 Uhr Zumba® (CSP)		Nina
18.00-18.45 Uhr Zumba® (CSP)	18.00-18.45 Uhr Functional Workout (CSP)	18.00-18.45 Uhr Tanj (HH)				
	19.00-19.45 Uhr Bauch, Baine, Po (HH)	19.00-19.45 Uhr Hula-Hoop (CSP) NEU!				

Wichtige Hinweise:

Für die Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft im SC. Melos 03 zuzüglich Zusatzbeitrag EWGSS erforderlich.

Bitte mit eigene Matte (wenn vorhanden), großes Handtuch.

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

Umkleiden bleiben geschlossen. Komme in angemessener Sportkleidung.

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist die Teilnahme nicht erlaubt.

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

Bei Regen finden die Kurse in den Kursräumen statt. Ausgenommen Outdoor Cycling und Functional Workout. Ein Regenplan ist auf der Homepage zu finden. In diesem Fall gilt die 3G-Regel.

Die Kurse laufen i.d.R. 45 Min., um 15 Min. Wechszeit 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.

Sportplatz an der Waldstraße (WA)/ Grönenberghalle (GB)/ kleine Lindath Halle (KL)/Krafraum in der Lindath-Süd-West Halle (Krafraum-LSW)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Name
08.45-09.30 Uhr Fit ab 50 (WA)	09.30-11.00 Uhr Yoga (WA)			08.30-10.30 Uhr Bodystyling & Walking (WA)	Kristin
18.30-19.45 Uhr Yoga (Krafraum-LSW)				08.45-10.00 Uhr Yoga (WA, Subst.2)	Heike
19.15-20.30 Uhr Spiele&Fitness für Frauen (GB)					
20.00-21.00 Uhr Spiele&Fitness für Männer (GB)					
19.45-21.00 Uhr Yoga (WA)					

* Bitte wenn vorhanden Babytrage mitbringen

Legende:

Kurse im FreiRaum / Fitnesskurse

Sportplatz an der Waldstraße

Kleine Onlineanmeldung notwendig

Mitglied werden:



Für die Kurse anmelden:

