



SC MELLE 03

GESUNDHEITS MONAT SEPTEMBER



Für alle Interessierten.
Eine Mitgliedschaft im SCM ist
NICHT erforderlich!

ZEIT FÜR DICH. ZEIT FÜR DEINE GESUNDHEIT.

Ein ganzer Monat für mehr
Wohlbefinden, neue Impulse,
und nachhaltige Gesundheit.



WAS IST ES?

Ein vielfältiges Programm mit
Workshops, Bewegungsangeboten,
Vorträgen und Mitmach-Aktionen.



FÜR WEN?

Für alle Interessierten – auch
NICHT-Mitglieder des SCM sind
herzlich willkommen!



WARUM MITMACHEN?

Mehr Energie, besserer Umgang
mit Stress, mehr Wohlbefinden
und wertvolle Impulse für den
Alltag.



WANN?

Der gesamte Monat
September 2026



In Kooperation mit unseren Partnern:



Heilpraktikerin
Nicole Vodde
Liebe | Ernährung | Bewegung | Entspannung



Heilpraktikerin
MICHAELA KAUMKÖTTER

impulse
Therapiezentren | Rehab Solutions



GESUNDHEITSMONAT

SC MELLE 03

TERMINÜBERSICHT

Weitere Infos findet ihr auf den einzelnen Flyern



Für alle Interessierten.
Eine Mitgliedschaft im SCM ist
NICHT erforderlich!

GESUNDHEITSVORTRAG



GELENKSTOFFWECHSEL

Den Bewegungsapparat verstehen



Di, 15.09.2026



ab. 19 Uhr, ca. 2 Stunden



Sportzentrum MellAktiv
Mehrzweckraum

GESUNDHEITSVORTRAG



DARM & NERVENSYSTEM

Gesundheit ganzheitlich betrachten



Di, 22.09.2026



ab. 19 Uhr, ca. 2 Stunden



Sportzentrum MellAktiv
Mehrzweckraum

BEWEGUNGSANGEBOT



FASZIEN

Geschmeidig, kraftvoll, beweglich



Mi, 23.09.2026



16:00 - 17:00 Uhr



Sportzentrum MellAktiv
Kursraum 2

BEWEGUNGSANGEBOT



FINALE IN BALANCE

8:30 Uhr - Faszio Pilates mit
Spinefitter
9:00 Uhr - Dehnen und Entspannen

ab 9:30 - gemeinsames Frühstück



So, 27.09.2026



08:30-11:00 Uhr



Sportzentrum MellAktiv
Mehrzweckraum &
Kursraum 3



GESUNDHEITSVORTRAG



GESUNDHEIT GANZHEITLICH GEDACHT

Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie



Di, 29.09.2026



18:30-20:00 Uhr



Sportzentrum MellAktiv
Mehrzweckraum

