www.mellaktiv.de

Du möchtest immer über aktuelle Angebote und Änderungen im Kursplan informiert sein? Dann schicke „Anmeldung Infoline“ an 0152/56343708 per WhatsApp.

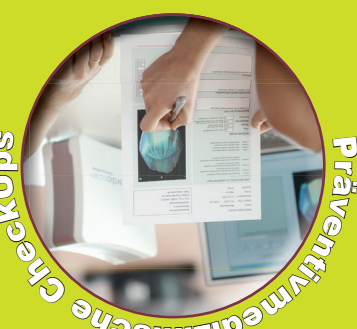
Rehabilitationssport

Indoor-Cycling

Functional Cross unter freiem Himmel

Angebote für die ganze Familie

Kurse für Körper, Geist und Seele


Präventivmedizinische CheckUps

Vorträge rund um Gesundheit – und vieles mehr!

Massage, Heilpraktik und Physiotherapie.

Kraft- und Ausdauerkurse

Langhantel- und Krafttraining

Kinderbetreuung

Ernährungsberatung

Prävention

ALLES UNTER EINEM DACH...

MELL AKTIV
PARTNER DES NTB

Weitere Angebote . . .

Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung befindet sich im Kinderbewegungszentrum (KiBez) direkt neben dem Mellaktiv. **Betreuungszeiten:** freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwochs von 8.30 bis 10.30 Uhr.

Parken

Kostenfreies Parken auf den ausgewiesenen Parkflächen am Wellenbad und am Grönenbergpark.

Schmerzphysiotherapie & Heilpraktik

„Therapie trifft Training“ in der Praxisgemeinschaft des MellAktiv. Unter dem Motto „alles unter einem Dach“ bieten Heilpraktikerin (HP) Nicole Vodde, HP Michaela Kaumkötter und HP für Physiotherapie Stefan Vodde verschiedene Therapieleistungen in der Privatpraxis an. Neben Schmerzphysiotherapie, Akupunktur, Massagen und Bindegewebsbehandlungen stehen Stoffwechsel und Ernährung im Fokus des Teams. Termine bitte nach Vereinbarung.

Präventivmedizinische Check-ups – ein Schlüssel zum Erfolg

Optimale Trainingskontrolle ist entscheidend, wenn Fitnesstraining wirklich effizient sein soll. Deshalb bieten wir Ihnen den **cardioscan Checkpoint** an, der in nur wenigen Minuten alle relevanten Gesundheitsdaten misst, auswertet und die Erstellung eines speziell auf Ihre Konstitution ausgerichtetes Fitness- und Bewegungsprogramm ermöglicht. Die aussagekräftigen Messergebnisse dienen als Grundlage zur Analyse und Beurteilung von Risikofaktoren. Ihren persönlichen Trainingsfortschritt dokumentieren wir durch einen Retest.

Freizeitangebote im Club 60+

Unsere vielzähligen Angebote für Menschen über 60 reichen von Singen in Gemeinschaft über Frühstück bis zu Rad- und Wandertouren.

Genauere Infos und Termine finden Sie im Club 60+ Flyer.

Kreissparkasse Melle
Fair. Menschlich. Nah.

MELL AKTIV
PARTNER DES NTB

SC MELLE 03

MellAktiv am Carl-Starcke-Platz

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 7a
49324 Melle
Telefon 0 54 22 / 95 80 33
mellaktiv@scmelle.de – www.mellaktiv.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	von 7.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag	von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle SC Melle 03

Kohlbrink 14 · 49324 Melle
Telefon 0 54 22 / 9 10 56 - 0
info@scmelle.de · www.scmelle.de

SC MELLE 03

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Mi., Fr.	09 – 12 Uhr
Di.	15 – 18 Uhr
Do. durchgehend	08 – 19 Uhr

Kursprogramm

ab Oktober 2019

KURSPLAN

MELL AKTIV – PARTNER DES NTB

SC MELLE 03

GYMWELT – GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

FITNESS

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum	Samstag	Raum	Sonntag	Raum
08.30-09.30 Uhr **Workout 50 plus**	3	09.30-10.30 Uhr **Beckenbodenfitness**	3	09.00-10.00 Uhr **BBP Workout**	2	09.00-10.00 Uhr **Lift**	2	09.30-10.30 Uhr **Bewegen, Dehnen, Entspannen**	2	10.30-11.30 Uhr in gerader KW **Strong by Zumba™**	3		
09.30-11.00 Uhr fortgeschritten **Total Workout**	3	10.30-11.30 Uhr **Jumping Einsteiger & 60+**	3	10.00-10.30 Uhr **Flexi Bar**	2	10.00-11.00 Uhr **Total Workout**	2	09.30-10.30 Uhr **Total Workout**	3	10.30-11.30 Uhr in ungerader KW **Jumping Fitness**	3		
09.30-10.30 Uhr **Mammi Fit - Baby mit!**	1			14.45-15.45 Uhr **Jumping Kids 6-9 J.**	3			10.30-11.30 Uhr **Jumping Fitness Choreo**	3	11.30-12.30 Uhr **Aroha** jeden letzten Sa. im Monat NEU	3		
		17.00-18.00 Uhr **Zumba®**	3	15.45-16.45 Uhr **Jumping Kids 10-14 J.**	3	17.00-18.00 Uhr **Dance Mix**	2						
		18.00-19.00 Uhr **Flexi Bar**	2	17.00-18.00 Uhr **Faszien Workout**	1	18.00-19.00 Uhr **Total Workout**	2						
17.00-18.00 Uhr **Pilates**	1	18.00-19.00 Uhr **Step**	3	18.00-18.30 Uhr **Pilates 30 Min.** NEU	2	18.00-19.00 Uhr **Lift**	3	16.00-17.00 Uhr **Jumping Fitness**	3				
18.00-19.00 Uhr **Zumba®**	3	19.00-20.00 Uhr **Jumping Fitness**	3	18.00-19.00 Uhr **BBP Workout**	3	19.00-20.00 Uhr **T-Bo Workout**	3	17.00-18.00 Uhr **Zumba®**	3				
19.00-20.00 Uhr **Lift**	3	20.00-21.00 Uhr **Bewegen, Dehnen, Entspannen**	1	18.30-20.00 Uhr **Show Team Fitness**	2, 3	19.00-20.00 Uhr in ungerader KW **Step**	2	18.00-18.30 Uhr **Strong™ 30** NEU	1				
20.00-21.00 Uhr **Jump & Workout**	3			20.00-21.00 Uhr **Jumping Fitness**	3	19.00-20.00 Uhr in gerader KW **BBP Workout**	2						

Gesundheitskurse im SC Melle 03

Montag	09.00-10.00 Uhr:	Seniorengymnastik
Mittwoch	09.00-10.00 Uhr:	Frauengymnastik
Mittwoch	09.30-10.30 Uhr:	Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Mittwoch	10.00-11.00 Uhr:	Frauengymnastik für Seniorinnen
Donnerstag	08.45-09.45 Uhr:	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	09.45-10.45 Uhr:	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	10.45-11.45 Uhr:	Gymnastik für Mollige

*Informationen zu **aktuellen Präventionskursen** mit Krankenkassenzuschuss erhalten Sie in der Geschäftsstelle.*

OUT-DOOR

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum
18.00-19.00 Uhr **Functional Workout**	FR Apr-Sep	18.00-19.00 Uhr **Functional Workout** *Einsteiger*	FR/ Spiegel	18.00-19.00 Uhr **Functional Workout**	FR Apr-Sep				
		19.00-20.00 Uhr **BBP Workout**	FR Apr-Sep					17.00-18.00 Uhr **Functional Workout**	FR/ LTS

Beschreibung „Raum“:

1	=	Kursraum 1 im MellAktiv
2	=	Kursraum 2 im MellAktiv
3	=	Kursraum 3 im MellAktiv
MZR	=	Mehrzweckraum im MellAktiv
FR	=	FreiRaum am MellAktiv
CSP	=	Carl-Starcke-Platz
LTS	=	Halle der Landesturnschule
Spiegel	=	Spiegelsaal der LTS

INDOOR CYCLING

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum	Samstag	Raum	Sonntag	Raum
19.00-20.00 Uhr **Indoor Cycling**	2	08.45-10.15 Uhr **Indoor Cycling** plus **Workout**	2	19.00-20.00 Uhr **Indoor Cycling**	2			08.15-09.15 Uhr **Indoor Cycling** *Einsteiger*	2			11.00-12.00 Uhr **Indoor Cycling** Okt. - Apr.	2
20.00-21.00 Uhr **Indoor Cycling** Okt. - Apr.	2					20.00-21.00 Uhr **Indoor Cycling**	2						

Schwerpunkte

Kraft
Im Vordergrund steht die Kräftigung der Muskulatur zur Verbesserung der Figur, der Gelenkstabilität und einer aufrechten Körperhaltung.

Ausdauer
Im Vordergrund steht das Training des Herz-Kreislauf-Systems und Anregung des Stoffwechsels.

Entspannung
Neben Kraft und Ausdauer stellt die Entspannung ein wichtiges Element im Fitnesstraining dar. Hier finden Körper und Seele Ausgleich zum Alltag.

Kursbeschreibungen

BBP Workout
In diesem Kräftigungskurs liegt der Schwerpunkt auf Straffung und Stärkung von Bauch, Beine und Po.

Total Workout
Ein Ganzkörpertraining welches mit Ausdauerelementen kombiniert wird.

Strong by Zumba™
Intensives Intervalltraining welches Kraft- und Ausdauerelemente zu motivierender Musik kombiniert. Ein tolles Training für Mann und Frau, die aus ihrer Komfortzone heraus wollen.

Strong 30™
Dieses 30 minütige Format von Strong™ by ZUMBA bietet das gleiche intensive, durch Musik unterstützte Workout für den ganzen Körper. Es werden dabei während und nach der Stunde Kalorien verbrannt. Wir definieren die Muskulatur und das alles mit weniger Zeitaufwand..

Step
Ein abwechslungsreiches Aerobic-Programm unter Verwendung des Steps zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

ZUMBA®
Hier erlebst du eine Fitness-Tanzparty zu lateinamerikanischer Musik.

T-Bo Workout
Intensives Ausdauertraining mit einer Kombination aus verschiedenen Kampfsportelementen und Aerobic.

Dance Mix
Ein moderates Herz-Kreislauf Training mit verschiedenen Tanz-Elementen, in dem bewusst auf Sprünge und gelenkbelastende Bewegungen verzichtet wird.

Jumping Fitness
Ein mitreißendes Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin, welches neben seiner effektiven Kalorienverbrennung auch Glückshormone garantiert. Dabei fördert es die Kräftigung der Rückenmuskulatur und schont die Gelenke.

Jump & Workout
Das effektive Ausdauertraining auf dem Mini-Trampolin gepaart mit funktionellen Kräftigungsübungen verschmelzen zu einem starken Mix für Herz und Muskeln.

Flexi-Bar
Mit dem Flexi-Bar, einem Schwungstab, wird die Tiefenmuskulatur trainiert mit der Zielsetzung die gelenkstabilisierende Wirkung zu erhöhen.

Lift
Mit einer Langhantel und individuell wählbaren Gewichten trainierst du zu topaktueller Musik deinen gesamten Körper.

Mammi Fit – Baby mit!
Sanftes Ganzkörpertraining in Kombination mit Ausdauerelementen. Die Muskulatur des Beckenbodens wird gekräftigt.

Faszien Workout
Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur in Kombination mit schwungvollen Bewegungen und Elementen des Faszien Trainings, wie dem Faszienrollen und Faszienstretching.

Pilates
Durch fließende Bewegungsabläufe trainierst du deine Tiefenmuskulatur. Alles dreht sich in diesem Kurs um die Stabilisierung der Körpermitte: Bauch, Rücken und Beckenboden.

Beckenbodenfitness
Spezielle Übungen stärken nicht nur unsere unsichtbare Körpermitte, sondern sind Training für den gesamten Körper. Dadurch können häufig auftretende Beschwerden, wie z.B. Blasenschwäche gelindert, bzw. durch frühzeitige Prophylaxe vermieden werden.

Bewegen, Dehnen, Entspannen
Durch Dehnungsübungen, Faszienrollen und Faszienstretching werden Bewegungseinschränkungen reduziert, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden werden verbessert.

Functional Workout
Intensives und effizientes Training vereinen sowohl Kraft, Ausdauer und Koordination. Kleingeräte wie Schlingentrainer, Kettlebell, Koordinationsleiter, Core Bags, Medizinbälle & Co fordern Dich in den unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten. Verschiedene Übungsformen wie Zirkel- und Partnerübungen fördern die Gruppendynamik und stärken dein Durchhaltevermögen.

VIEL SPORT – EIN VEREIN

SC MELLE 03