

Präventions- kurse

Nordic-fit

Einsteigerkurs für Nordic-Walking.

Der Kurs findet immer am Mittwoch von 18.15-19.15 Uhr statt. (12 Einheiten)

Treffpunkt: Carl-Starcke Platz

Übungsleiterin: Heike Dahech

Kosten Mitglieder: 36,00€

Beginn: Kurs 1: 23.04.2014

Kosten Nichtmitglieder: 84,00 €

Rücken-fit

Ganzheitliches, präventives Gymnastikprogramm für Neu- und Wiedereinsteiger.

Der Kurs findet immer am Donnerstag von 20.45-21.45 Uhr statt. (10 Einheiten)

Ort: Kursraum 1 im Sportzentrum

Übungsleiter: Frank Rüdiger

Kosten Mitglieder: 30,00 €

Beginn: Kurs 1: 06.02.2014

Kosten Nichtmitglieder: 70,00 €

Kurs 2: 15.05.2014

Kurs 3: 25.09.2014

Abnehmen mit M.O.B.I.L.I.S-Light

Der Kurs ist eine Kombination aus Bewegung (Nordic Walking) und 4 Theorie-Einheiten zur Ernährung. Er bietet sich an für normal – leicht übergewichtige Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Krankheiten (BMI 25-30 kg/m²).

Der Kurs findet immer am Donnerstag von 19.00 – 20.30 Uhr statt. (14 Einheiten)

Infoabend: 27.03.2014 um 19.00 Uhr

Ort: Haus Hannover – Landesturnschule Melle

Übungsleiterin: Kathrin Pilkenroth

Kosten Mitglieder: 120,00 € zzgl. 5,00 € für die Kursmappe

Beginn: Kurs 1: 24.04.2014



Weitere Informationen und schriftliche Anmeldung:

Geschäftsstelle des SC Melle 03

Kohlbrink 14 • 49324 Melle • Tel.: 05422 / 929892