

## Info's

Während der Sommerferien vom 23. Juni bis 3. August 2016 bleiben alle Turnhallen in Melle-Mitte geschlossen. Um unseren Mitgliedern und allen, die Spaß an der Bewegung haben, die Möglichkeit zu bieten, sich fit zu halten, haben wir einen speziellen Sommerplan zusammengestellt. Nach Ende der Ferien tritt der allgemeine Übungsplan wieder in Kraft.

## Kosten

Der Status einer Mitgliedschaft im SC Melle 03 bleibt unverändert. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen, das breit gefächerte Sportangebot des SCM noch weiter kennen zu lernen. Alle Angebote können von Mitgliedern des SC Melle 03 ohne weitere Zusatzbeiträge in den Sommerferien genutzt werden.

\* Für Nichtmitglieder bieten wir ein Schnupperangebot an! Für nur 15 Euro können Sie in den Sommerferien die Angebote des gesamten Sommerferienplanes ausprobieren. Schnupperkarten sind nur im Sportzentrum erhältlich. Eine Probekurstunde im Sommerferienplan ist vorher möglich.

## Reha

Für Reha-Übungsstunden gilt ein gesonderter Plan. Info's hierzu erteilt die Geschäftsstelle oder das Sportzentrum am Carl-Starcke-Platz.



CSP	Carl-Starcke-Platz
CKM	Christliches Klinikum Melle
FreiR	Outdoor Sportanlage FreiRaum am Sportzentrum MellAktiv
KibeZ	Kinderbewegungszentrum am CSP
LTS	Sporthalle der Landesturnschule am CSP
SpoZ	Sportzentrum am Carl-Starcke-Platz
Waldb.	Parkplatz an der Waldbühne in den Meller Bergen
Waldst.	Sportzentrum an der Waldstraße
Wellb.	Wellenfreibad

## Geschäftsstelle

Kohlbrink 14 · 49324 Melle  
Tel. 0 54 22 / 92 98 92  
Fax 0 54 22 / 92 98 92  
info@scmelle.de  
www.scmelle.de

**Öffnungszeiten:** Mo., Di., Mi., Fr. 9.00 – 12.00  
Di. 15.00 – 18.00  
Do. durchgehend 8.00 – 19.00

Die Geschäftsstelle bleibt vom 18. bis 29. Juli geschlossen.

## Sportzentrum MellAktiv

am Carl-Starcke-Platz

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 7a  
49324 Melle

Tel. 0 54 22 / 95 80 33

mellaktiv@scmelle.de – www.mellaktiv.de

Öffnungszeiten:

Montag	7.30 – 12.00	15.30 – 22.00
Dienstag	8.30	durchgehend – 22.00
Mittwoch	8.30 – 12.00	15.30 – 22.00
Donnerstag	7.30	durchgehend – 22.00
Freitag	8.30	durchgehend – 21.00
Samstag	9.30 – 18.00	
Sonntag	9.30 – 15.00	



## Ausprechpartner

Angebote im SpoZ	Sportzentrum	05422 / 958033
Aquarobic	Geschäftsstelle	05422 / 929892
Beach-Volleyball	Klaus Lichy	05422 / 49547
Joggen	Sigrid Fischer-Eistert	05422 / 48080
Lauftreff	Werner Gelhot	05422 / 43524
Radwandern	Erhard Büscher	05422 / 43043
Rennradfahren	Peter Bode	05422 / 930851
Sportabzeichen	Ute Peperkorn	05429 / 766
Schwimmen	Geschäftsstelle	05422 / 929892
Taiji	Bärbel Rüdiger	05422 / 958922
Walking	Sigrid Fischer-Eistert	05422 / 48080
Yoga	Heike Dahech	0173 / 8948625
	Christel Heil	05422 / 1428

**Kurzfristige Kursausfälle**

werden im Internet unter [www.mellaktiv.de](http://www.mellaktiv.de) bekannt gegeben!

## SOMMERFERIENPLAN MELLAKTIV



Aktiv DURCH DEN SOMMER – 2016

# SOMMER Ferienplan

Schnupperangebot für Nichtmitglieder:  
6 Wochen Sommerferienplan  
für nur 15,00\* Euro



## SC MELLE 03

VIEL SPORT – EIN VEREIN

# Sommerferienplan vom 23. Juni bis 3. August 2016

Montag			27. Jun	04. Jul	11. Jul	18. Jul	25. Jul	01. Aug
08.30 - 09.30	Workout 50 plus							•
09.00 - 10.00	Fit ab 50		•	•	•			
09.30 - 11.00	Workout Mixed		•			•	•	•
09.30 - 10.30	Mammi fit - Baby mit!							•
17.00 - 18.00	Pilates				•	•	•	•
18.00 - 19.00	Zumba®		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.00	Functional Cross	<b>TREND!</b>	•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.30	Schwimmen Wettkampftr.		•	•	•	•	•	•
18.30 - 20.00	Sportabzeichen		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Indoor-Cycling		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Lift		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Lauftreff		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.15	Yoga		•	•				•
20.00 - 21.30	Yoga		•	•			•	•
Dienstag			28. Jun	05. Jul	12. Jul	19. Jul	26. Jul	02. Aug
08.45 - 09.45	Indoor-Cycling		•	•	•	•	•	•
09.30 - 11.00	Yoga		•	•			•	•
10.15 - 11.30	Babyturnen 3-11 Monate		•					
16.00 - 17.30	Kinderturnen 1 - 5 J.		•	•	•	•	•	•
17.00 - 18.00	Zumba®		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.00	Flexi-Bar		•			•	•	•
18.00 - 19.00	Step		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.15	Yoga im Freien*	<b>TREND!</b>	•	•	•	•	•	•
18.30 - 19.30	Lauftreff		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Bauch-Beine-Po		•	•	•		•	•
20.00 - 21.00	Power Yoga	<b>TREND!</b>	•	•	•			•
20.00 - 21.00	Move, Stretch & Relax		•	•	•			•
Mittwoch			29. Jun	06. Jul	13. Jul	20. Jul	27. Jul	03. Aug
09.00 - 10.00	Bauch-Beine-Po		•	•	•			•
09.00 - 10.00	Frauengymnastik		•	•	•			
09.30 - 10.30	Senioren-sport		•	•				•
10.00 - 10.30	Flexi-Bar		•	•	•			•
10.00 - 11.00	Gymnastik für Seniorinnen		•	•	•			
09.30 - 11.00	Sportabzeichen		•	•	•	•	•	•
17.00 - 18.00	Faszien-Fitness	<b>TREND!</b>			•	•	•	•
18.00 - 19.00	Beachvolleyball		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.00	Bauch-Beine-Po					•	•	•
18.00 - 19.00	Functional Cross	<b>TREND!</b>	•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.30	Radwandern		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.30	Rennradfahren ab 16 Jahre		•	•	•	•	•	•
18.30 - 20.00	Show Team Fitness		•			•	•	•
18.45 - 19.45	Taiji**		•	•	•			
18.45 - 20.15	Schwimmen Wettkampftr.		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Indoor-Cycling		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Walking & Nordic Walking Fortg.		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Walking für Anfänger		•	•	•	•	•	•
Donnerstag			23. Jun	30. Jun	07. Jul	14. Jul	21. Jul	28. Jul
09.00 - 10.00	Lift		•	•	•	•		•
09.30 - 10.30	Gymnastik für die WS		•	•	•		•	•
10.00 - 11.00	Body-Styling		•	•	•			•
10.45 - 11.45	Gymnastik für Mollige		•	•	•			
18.00 - 19.00	Leichtathletik		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.00	Lift		•	•	•	•	•	•
18.00 - 19.15	Yoga		•	•				•
18.30 - 19.30	Lauftreff		•	•	•	•	•	•
19.00 - 20.00	Total-Body-Workout		•	•	•			
19.30 - 20.30	Allroundfitness		•	•	•			
20.00 - 21.30	Pilates & Yoga		•	•	•			•
Freitag			24. Jun	01. Jul	08. Jul	15. Jul	22. Jul	29. Jul
08.30 - 12.00	Kinderbetreuung im KiBez		•	•	•		•	•
08.45 - 10.00	Yoga			•				•
09.00 - 10.00	Starke Körpermitte		•					
10.00 - 11.00	Body-Moves		•	•		•	•	
17.00 - 18.00	<b>Functional Cross</b>	<b>TREND!</b>	•	•	•	•	•	•
18.00 - 18.30	Functional Mobbity	<b>NEU!</b>	•	•	•	•	•	•
17.00 - 18.00	Zumba®		•	•	•	•	•	•
17.30 - 18.30	Step		•				•	•
18.30 - 19.30	Body-Styling		•				•	•
Samstag			25. Jun	02. Jul	09. Jul	16. Jul	23. Jul	30. Jul
11.00 - 12.00	Functional-Weekend-Workout	<b>TREND!</b>	•	•	•	•	•	•

\* Wiese zwischen Melosplatz und dem Hauptgebäude der Landesturnschule. Bitte Matte, Decke und lockere Bekleidung selbst mitbringen. Bei Regen fällt die Stunde aus. Am Ende jeder Stunde bitten die ehrenamtlichen Übungsleiter um eine Spende für "Terre des hommes".

\*\* Findet nur bei gutem Wetter statt! Treffpunkt vorm Sportzentrum MellAktiv.