



SC MELLE 03

Kursplan



Montag

08.30 - 09.30 2
Fitness-Workout
50 plus

09.00 - 10.00 3
Senioren Gymnastik

09.30 - 11.00 2
Workout Mixed

10.15 - 11.15 MZR
Parkinson



15.00 - 16.00 Anfänger 3
Kindertanz 3-4 Jahre

16.00 - 17.00 Fortgeschrittene 3
Kindertanz 3-4 Jahre

17.00 - 18.00 3
Kindertanz 4-5 Jahre

17.00 - 18.00 2
Jazz Dance 6-8 Jahre

18.00 - 19.00 1
Pilates Einsteiger

19.00 - 20.00 2
Power Indoor-Cycling
Level 3 / Fortgeschrittene

19.00 - 20.00 3
Lift

20.00 - 21.30 3
Modern & Jazz Dance
ab 18 Jahre

Dienstag

08.00 - 09.30
**Sport bei Lungen-
erkrankungen**

08.45 - 09.45 2
Indoor-Cycling
Level 2

- Kräftigung
 - Ausdauer

- Rehabilitations-Kurs
 - Präventions-Kurs

1 - Kursraum 1 (1.OG, links)
2 - Kursraum 2 (1.OG, Mitte)
3 - Kursraum 3 (1.OG, rechts)

Bei einigen Kursen werden unter-
schiedliche Zusatzkosten erhoben.
Fragen Sie bitte direkt im Sport-
zentrum oder in der Geschäftsstelle.

aktuelle Infos im Internet

16.30 - 17.30 3
**Krebsnachsorge
für Frauen**

17.30 - 19.00 2
Flexi Bar

18.00 - 19.00 3
Step

19.00 - 20.00 3
Bauch-Beine-Po

20.15 - 21.15 2
Indoor-Cycling

Mittwoch

09.00 - 10.00 2
Bauch-Beine-Po

09.00 - 10.00 1
Frauen Gymnastik

10.00 - 10.30 2
Flexi-Bar

09.30 - 10.30 3
**Senioren Gymnastik
für die Wirbelsäule**



16.30 - 17.30 Wettkampfanzen 2
Jazz Dance 10-15 Jahre

17.30 - 18.30 3
Jazz Dance 10-15 Jahre

18.00 - 19.00 2
Bauch-Beine-Po

18.30 - 20.00 3
Show-Team-Fitness

19.00 - 20.00 2
**Power
Indoor-Cycling**
Level 3 / Fortgeschrittene

20.00 - 21.00 3
Step

Donnerstag

08.45 - 09.30 3
**Gymnastik für die
Wirbelsäule**

09.00 - 10.00 2
Lift

09.45 - 10.45 3
**Gymnastik für die
Wirbelsäule**

10.00 - 11.00 2
Body-Styling

10.45 - 11.45 3
**Gymnastik
für Mollige**

11.30 - 13.00 MZR
**Sport bei Lungen-
erkrankungen**

www.mellaktiv.de

17.15 - 18.00 1
**Reha
für Diabetiker**

18.00 - 19.00 3
Lift

19.00 - 20.00 3
**Bauch-Beine-Po /
Fitness-Workout**
auch für Einsteiger

20.00 - 21.00 2
Indoor-Cycling
Level 1 / Einsteiger

20.00 - 21.00 1
**Wirbelsäulen-
Fitness**

Freitag

09.30 - 10.30 3
**Reha
für Diabetiker**

10.00 - 11.00 2
Body-Moves



15.00 - 16.00 3
Jazz Dance 10-15 Jahre

16.00 - 17.00 Anfänger 3
Jazz Dance 7-10 Jahre

17.00 - 18.30 Fortgeschrittene 2
Jazz Dance ab 15 Jahre

17.30 - 18.30 3
Step

18.00 - 19.00 1
Pilates Einsteiger &
Fortgeschrittene

18.30 - 19.30 3
Body-Styling

18.30 - 20.00 Wettkampfanzen 2
Jazz Dance 10-15 Jahre

19.00 - 20.00 1
Ski Gymnastik
bis Ende März 2012

Sonntag

19.00 - 22.00 3
Tanzkreis

Kräftigung



Body-Moves Eine Mischung aus Balance, Yoga, Pilates, BBP, WSG und Propriozeption, die für jeden geeignet ist.
Body-Styling Ein intensives Workout, das den ganzen Körper zu moderner Musik formt.

Bauch-Beine-Po ein Workout für Bauch, Beine und Po. Noch Fragen? Ran an den Speck!!!

Fitness-Workout Eine Kombination aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Aerobic-Elementen; ideal für Neu- und Wiedereinsteiger.

Flexi-Bar Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit Hilfe eines vibrierenden Trainingsgerätes - dem Flexi-Bar. Verbesserung zahlreicher Komponenten wie Gleichgewicht, Koordination sowie Stabilität.

Lift In diesem Kurs trainierst Du mit einer Langhantel zu Musik und bestimmst das Gewicht selbst. Wecke den Athleten in Dir! Nicht nur für Frauen.

Pilates Durch eine perfekte Symbiose von präziser und bewusster Kontrolle fließender Bewegungsabläufe erlangst Du Kraft, Beweglichkeit & Balance. Körper, Geist und Seele bilden eine harmonische Einheit!

Workout-Mixed Hier erlebst Du ein abwechslungsreiches Programm aus Aerobic-Step-Pilates-BOP-Power-Pumpit.

Wirbelsäulen-Fitness Das perfekte Training für die gesamte Mittelkörper-Muskulatur. Anspruchsvolle Bewegungs-Abläufe stabilisieren den Rücken und kräftigen den Bauch.

Ausdauer



Aerobic Hast Du Lust, Dich mit Musik in Form zu bringen? Hier ist jeder willkommen, der Spaß hat, sich zu Musik zu bewegen. Ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination insbesondere zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Indoor Cycling Radfahren mit Musik auf speziellen Indoor-Bikes. Unterschiedliche Fahrtechniken und Widerstände beim Treten simulieren das Fahren im Gelände und sind ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training.

Einsteiger: Eine Grundlagen-Stunde in der individuellen Fettverbrennungszone ermöglicht jedem gezielt Kalorien zu verbrennen.

Fortgeschrittene: Eine Stunde voll Power im Pulsbereich bis 90% der persönlichen Leistungsfähigkeit

Show-Team-Fitness Aerobic/Step/Dance für jeden mit Grundkenntnissen. Auftritte sind kein MUSS, aber ein KANN.

Step Ein abwechslungsreiches Aerobic-Programm unter Verwendung des Steps, u.a. zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Gymnastik & Prävention

Gymnastik ... Ganzheitliches Bewegungsprogramm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Fotos, Videos und Erklärungen zu den Kursen finden Sie auch auf www.mellaktiv.de

Gymnastik & Prävention

Für unser zeitlich begrenztes Kursangebot (z.B. "Rücken-fit", 8 Termine oder "Lateinamerikanisches Fitness-Workout", 8 Termine) beachten Sie bitte die Extra-Programm-Übersicht.