



SC MELLE 03

Quartal 2
April - Juni 2024

Angebotsübersicht

Club 60+



Lustiger Kaffeeklatsch-Nachmittag



Wanderung am Maschsee



Ausflug zum NDR Landesfunkhaus

Vielseitige Angebote für Mitglieder und Neueinsteiger

Du suchst den geselligen Austausch, möchtest andere Menschen kennenlernen, dich moderat bewegen und darüber hinaus neue Eindrücke gewinnen, dann melde dich am besten gleich an.

Im Club 60+ bist du herzlich willkommen!

Highlight des Quartals

Ausflug nach Tecklenburg

Weitere Infos dazu auf der letzten Seite.

Mittwoch, 05.06.2024



Workout 60+

Ein sanftes Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination verbindet und für diese Zielgruppe ansprechend gestaltet ist.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- wöchentlich donnerstags um 10:00 Uhr

Grundsätzlich fällt für dieses Kursangebot eine Mitgliedschaft im SC Melle 03 und der Zusatzbeitrag für die Fitness- und Gesundheitskurse der Bewegten Freizeit an.



Line Dance

Eine gesellige und einfache Tanzform, bei der die Teilnehmenden in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen - hier tanzt niemand aus der Reihe!

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 18.04.2024 um 09:00 Uhr
- Montag, 06.05.2024 um 09:00 Uhr
- Montag, 27.05.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 13.06.2024 um 09:00 Uhr
- Montag, 24.06.2024 um 09:00 Uhr



Gesellige Wanderung in der Meller Umgebung

Inkl. Zwischenstopp in einem Café.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 16.04.2024 um 14:00 Uhr (Level 2)
- Dienstag, 21.05.2024 um 14:00 Uhr (Level 1)
- Dienstag, 11.06.2024 um 14:00 Uhr (Level 2)

Schwierigkeitsgrade: Level 1 (moderat - für Jedermann)

Level 2 (anspruchsvoll - gute körperliche Verfassung)

Naturführung durch den Meller Berg

“Der Natur auf der Spur” – eine abwechslungsreiche Entdeckungstour durch die Meller Berge. Wie schmecken Löwenzahn, Brennnesseln und andere Wildkräuter? Unter Leitung einer Meller Naturführerin erkunden wir gemeinsam die Geheimnisse der essbaren Wildkräuter am Wegesrand. Der Kostenbeitrag in Höhe von 5,00€/Mitglied bzw. 7,00€/Nichtmitglied wird vorab bei der Anmeldung im Sportzentrum MellAktiv bezahlt.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Parkplatz Weberhaus Melle

Verbindliche Anmeldung: 08.04.2024 - 07.05.2024

- Dienstag, 14.05.2024 um 14:00 Uhr



Stabile Körpermitte - Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Der Beckenboden ist eines der wichtigsten Muskelgruppen im Körper. Mit effektiven Übungen stärkst du gezielt deine Körpermitte und beugst Rückenbeschwerden und unangenehmen Alterserscheinungen vor.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 11.04.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 16.05.2024 um 09:00 Uhr
- Donnerstag, 20.06.2024 um 09:00 Uhr

Gehirnjogging - geistig fit wie ein Turnschuh

Fordere dein Gehirn und deinen Körper durch eine Kombination aus Denken und Bewegung. So bleibt auch dein Gehirn auf Trab.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Donnerstag, 04.04.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 25.04.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 02.05.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 23.05.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 06.06.2024 um 10:00 Uhr
- Donnerstag, 20.06.2024 um 10:00 Uhr



Individuelles Schnuppertraining auf der Gerätefläche

Sanftes Krafttraining für jedes Alter unter fachlicher Anleitung, jeweils zwischen 8:00 - 14:00 Uhr,

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

Anmeldung telefonisch über das MellAktiv.

- Mittwoch, 10.04.2024
- Mittwoch, 08.05.2024
- Mittwoch, 12.06.2024



Qi Gong

„Neu entspannen nach alter chinesischer Tradition!“

Mittels langsam durchgeführter Übungen können Blockaden im Körper gelöst und die Lebensenergie, das Chi, wieder zum Fließen gebracht werden.

Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Mittwoch, 03.04.2024 um 15:00 Uhr



Gesellige Radtour

Inkl. Zwischenstopp in einem Café. Die Tour ist für normale Fahrräder und E-Bikes ausgelegt.

Dauer: ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv

- Dienstag, 23.04.2024 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 28.05.2024 um 14:00 Uhr
- Dienstag, 25.06.2024 um 14:00 Uhr

Frühstück Club 60+

Einmal pro Quartal, jeweils um 09:15 Uhr im Mehrzweckraum des Sportzentrum MellAktiv. Der Kostenbeitrag in Höhe von 4€/Mitglied bzw. 6€/Nichtmitglied muss **vorab** bei Anmeldung **ab dem 21.05.2024** in der Geschäftsstelle oder im MellAktiv gezahlt werden.

- Freitag, 21.06.2024



Kartenspielen und Gesellschaftsspiele

Bei Kaffee & Keksen, Dauer: 3 Stunden, Treffpunkt: Sportzentrum MellAktiv (keine Anmeldung erforderlich)

- donnerstags im 14-tägigen Rhythmus (in der geraden Kalenderwoche) um 15:00 Uhr

Ausflug nach Tecklenburg

Das malerische Fachwerkstädtchen Tecklenburg bietet landwirtschaftliche Reize und ist ein Paradies für Wandernde.

Aufgrund der geografischen Lage ist die für ca. 3 Stunden geplante Wanderung eher anspruchsvoll. Der Luft- und Kneippkurort mit seinen alten Fachwerkhäusern lädt uns nach der Wanderung zu einer Besichtigung der Stadt und einem geselligen Kaffeetrinken im Café Rabbel ein.

Der Kostenbeitrag für den Tagesausflug in Höhe von 10,00€/Mitglied bzw. 15,00€/Nichtmitglied muss vorab bei der verbindlichen Anmeldung im Sportzentrum MellAktiv gezahlt werden.

Abfahrt: 10.00 Uhr Parkplatz Sportzentrum MellAktiv

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Anmeldezeitraum: 29.04.2024 bis 29.05.2024



**Highlight des
Quartals
Mi. 05.06.2024**

Die Anmeldung für alle Angebote erfolgt über das Online-Buchungssystem auf der Homepage (siehe QR-Code) oder persönlich im MellAktiv. Achtung Ausnahmen! Bitte beachte die Hinweise zu den jeweiligen Angeboten. Die Anmeldungen sind in der Regel bis zu 24 Stunden vor Beginn des Angebotes möglich. Wir unterstützen dich dabei gerne! Ausnahmen sind explizit gekennzeichnet.



Weitere Informationen zu den Aktionen und zur Mitgliedschaft erhältst Du im MellAktiv und in unserer Geschäftsstelle.

Sportzentrum MellAktiv
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 7a
49324 Melle
Telefon: 05422/958033
Mail: mellaktiv@scmelle.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7:30-22:00 Uhr
Sa. + So. 9:30-18:00 Uhr

Geschäftsstelle
Kohlbrink 14
49324 Melle
Telefon: 05422/910560
Mail: info@scmelle.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00-12:30 Uhr
Di. + Do. 14:30-18:00 Uhr

