

Gültig ab April 2024



# KURSPLAN

## Fitnesskurse - Onlineanmeldung erforderlich!

Montag	R	Dienstag	R	Mittwoch	R	Donnerstag	R	Freitag	R	Samstag	R	Sonntag	R
10.00 Uhr Total Workout 90 Min!	2	08.30 Uhr Indoor Cycling	2	09.00 Uhr Bauch, Beine, Po	2	09.00 Uhr Lift	2	08.30 Uhr Indoor Cycling	2	10.00 Uhr 90 Min! Surprise Workout (nur gerade KW!)	3	11.00 Uhr Indoor Cycling	2
				10.00 Uhr Flexi Bar Workout 30 Min!	2	10.00 Uhr Total Workout	3	09.00 Uhr Total Workout	3				
15.00 Uhr Jumping Kids (6-9 Jahre)	3									10.00 Uhr 60 Min! Jump & Workout (nur ungerade KW!)	3		
16.00 Uhr Jumping Kids (10-13 Jahre)	3												
17.00 Uhr Pilates	3					NEU! 18.00 Uhr Jumping Fitness	3						
17.00 Uhr Tabata	2	17.00 Uhr Strong Nation™	3			18.00 Uhr Lift	2						
18.00 Uhr ZUMBA®	3	18.00 Uhr Total Workout	2	17.00 Uhr Faszio-Pilates	3	19.00 Uhr Indoor Cycling	2						
19.00 Uhr Lift	3	18.00 Uhr ZUMBA®	3	18.00 Uhr Total Workout	3	19.00 Uhr Total Workout	3	16.00 Uhr Jumping Fitness	3				
19.00 Uhr Indoor Cycling	2	19.00 Uhr Bauch, Beine, Po	3	19.00 Uhr Jumping Fitness	3	20.00 Uhr Rücken-Fit	3	17.00 Uhr Functional Workout	LTS				
20.00 Uhr Jump & Workout	3	19.00 Uhr Flexi Bar Workout	2	19.00 Uhr Indoor Cycling	2	21.00 Uhr Spinefitter 30 Min!	3	17.00 Uhr ZUMBA®	3				



### Wichtige Hinweise:

Für die Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft im SC Melle 03 zuzüglich Zusatzbeitrag Fit/Ges. erforderlich.

Bitte bring ein großes Handtuch mit.  
Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist die Teilnahme nicht erlaubt.

Je nach Kurs gilt eine Begrenzung auf 15-25 Teilnehmende. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage: (MellAktiv → Kurse → Buchungssystem).

Für die Kurse Indoor Cycling, Lift und Jumping Fitness bitten wir um ein frühzeitiges Erscheinen zum Aufbau!

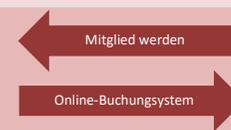
Bei Verhinderung bitte bis 24h vor dem Kurs online abmelden, danach bitte eine telefonische Info an 05422 958033.

### Kursbeschreibungen:

Zu finden auf der Homepage unter Kurse → Kursbeschreibungen

### Infoline:

Du möchtest immer auf dem aktuellen Stand sein?  
Dann schick per WhatsApp "Deinen Namen" und "Anmeldung Infoline" an **0152 56343708** und speichere diese Nummer unter Deinen Kontakten ab. Hier werden Aktionen und Kursausfälle kommuniziert.



## Gesundheitskurse - Onlineanmeldung erforderlich!

Montag	R	Dienstag	R	Mittwoch	R	Donnerstag	R	Freitag	R
09.00 Uhr Workout 50+	3	10.00 Uhr Mami Fit Baby mit (bitte Babytrage mitbringen)	2	09.00 Uhr Frauengymnastik	1	09.00 Uhr Ganzkörpergymnastik	3	10.00 Uhr Dehnen & Entspannen	3
10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	3	10.00 Uhr Dehnen & Entspannen	3	09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	3	10.00 Uhr Workout 60+	1		
				10.00 Uhr Seniorengymnastik	1				
		20.00 Uhr Dehnen & Entspannen	1	16.00 Uhr Taiji NEU!	1				

## Studio an der Waldstraße (WA)/ Grönenberghalle (GB)/ kleine Lindath Halle (KL) /Kraftraum in der Lindath-Süd-West Halle (KR-LSW) - keine Online-Anmeldung

Montag	R	Dienstag	R	Mittwoch	R	Donnerstag	R	Freitag	R
08.45 - 09.30 Uhr Fit ab 50	WA	09.30 - 11.00 Uhr Yoga **	WA					08.30 - 10.30 Uhr Bodystyling & Walking	WA
18.00 - 19.15 Uhr Yoga *	LSW							08.45 - 10.00 Uhr Yoga *	WA
18.15 - 19.30 Uhr Spiele & Fitness für Frauen	GB					18.00 - 19.15 Uhr Yoga *	s/ LTS		
19.45 - 21.15 Uhr Yoga **	WA					18.00 - 18.45 Uhr Allround Fitness	KL		
20.00 - 21.00 Uhr Spiele & Fitness für Männer	GB	19.00 - 20.00 Uhr Allround Fitness	KL			20.00 - 21.30 Uhr Yoga **	WA		



### Kinderbetreuung:

- Mittwochs von 09.00-10.30 Uhr  
- Freitags von 09.00-10.30 Uhr

Im Kinderbewegungszentrum (KiBeZ)  
Keine Voranmeldung nötig.

### Legende:

zusatzbeitragspflichtige Fitnesskurse	zusatzbeitragspflichtige Gesundheitskurse	Kurse mit Zusatzbeitrag	Kurse ohne Zusatzbeitrag	* bitte bei diesen Yoga-Kursen vorher bei Heike Daech melden: 0173 8948625 ** bitte bei diesen Yoga-Kursen vorher bei Christel Heil melden: 05422 1428
---------------------------------------	---	-------------------------	--------------------------	---

S/LTS = Spiegelsaal LTS-Halle, LTS = LTS-Halle, FR = FreiRaum, LSW = Lindath Süd West Halle