

Osterferienplan 2023



			KW13	KW12	KW13
Montag			27.03.	03.04.	Ostern
08.45 - 09.30 Uhr	Fit ab 50	WA	Diane		Gerätefläche Sonderöffnungszeiten 9-13 Uhr
09.00 Uhr	Workout 50+	R3	Kristin		
10.00 Uhr	Total Workout 90 min	R2	Lisa	Lisa	
10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	R3	Kristin	Stella	
15.00 Uhr	Jumping Kids	R3	Finja	Finja	
16.00 Uhr	Jumping Kids	R3	Finja	Finja	
17.00 Uhr	Tabata	R2	Nina	Tanja	
17.00 Uhr	Pilates	R3	Michaela	Michaela	
18.00 Uhr	ZUMBA®	R3	Tanja	Tanja	
18.30 - 19.45 Uhr	Yoga	LSW	Ute	Ute	
19.00 Uhr	Lift	R3	Renate	Renate	
19.00 Uhr	Indoor-Cycling	R2	Marco	Lena	
18.15 - 19.30 Uhr	Spiele & Fitness für Frauen	GB	Michaela		
19.45 - 21.15 Uhr	Yoga	WA			
20.00 Uhr	Jump & Workout	R3	Nicky	Kerstin	
20.00 - 21.00 Uhr	Spiele & Fitness für Männer	GB	Conni	Conni	
Dienstag			28.03.	04.04.	11.04.
08.45 Uhr	Indoor Cycling	R2	Ela		Günter
10.00 Uhr	Mami Fit Baby mit	R3	Nicky		Lisa L.
09.30 - 11.00 Uhr	Yoga	WA	Christel	Christel	Christel
10.00 Uhr	Dehnen und Entspannen	R2	Günter	Kathrin	Günter
17.00 Uhr	Strong Nation™	R3	Nina	Sonja	Nina
18.00 Uhr	ZUMBA®	R3	Tanja	Tanja	Tanja
18.00 Uhr	Functional meets Flexi	R2	Jutta	Jutta	Jutta
19.00 Uhr	Step	R2	Jutta	Jutta	Jutta
19.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	R3	Tanja	Anke	Tanja
19.00 - 20.00 Uhr	Allround Fitness	KL			
20.00 Uhr	Body & Mind	R1	Nina	Kathrin	Nina
Mittwoch			29.03.	05.04.	
09.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	R2	Anke	Anke	
09.00 Uhr	Frauengymnastik	R1	Diane		
09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	R3	Andrea	Andrea	
10.00 Uhr	Flexi Bar 30 min	R2	Anke	Anke	
10.00 Uhr	Seniorengymnastik	R1	Diane		
17.00 Uhr	Faszio Pilates	R3	Michaela	Michaela	
18.00 Uhr	Total Workout	R2	Renate	Renate	
18.05 - 18.50 Uhr	Taiji	S/LTS	Bärbel		
19.00 Uhr	Jumping Fitness	R3	Kerstin	Kerstin	
19.00 Uhr	Indoor Cycling	R2	Uwe	Uwe	
20.00 Uhr	T-Bo Workout	R3	Nina	Jutta	

Legende siehe Rückseite!

Osterferienplan 2023

			KW 51	KW 52
Donnerstag			30.03.	06.04.
09.00 Uhr	Lift	R2	Jutta	Jutta
09.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik	R3	Diane	Kathrin
10.00 Uhr	Total Workout	R2	Jutta	Jutta
10.00 Uhr	Workout 60+	R3	Diane	Kathrin
18.00 Uhr	Lift	R3	Susanne	Susanne
18.00 - 19.15 Uhr	Yoga	S/LTS	Nicky	
18.00 - 18.45 Uhr	Allround Fitness	KL		
19.00 Uhr	Indoor Cycling	R2	Cycling-Marathon!*	Lena
19.00 Uhr	Total Workout	R3	Anke	Conni
20.00 Uhr	Rücken-Fit	R3	Sonja	Sonja
20.00 - 21.30 Uhr	Yoga	WA		
Freitag			31.03.	Karfreitag
08.45 Uhr	Indoor Cycling	R2		geschlossen
08.30 - 10.30 Uhr	Bodystyling&Walking	WA		
08.45 - 10.00 Uhr	Yoga	WA	Lisa	
09.00 Uhr	Total Workout	R3	Nicky	
10.00 Uhr	Dehnen und Entspannen	R3	Günter	
16.00 Uhr	Jumping Fitness	R3	Nina	
17.00 Uhr	ZUMBA®	R3	Nina	
17.00 Uhr	Hula Hoop Kids	R1	Finja	
17.00 Uhr	Functional Workout	LTS	Jutta	
18.00 Uhr	Strong 30 30 min	R3	Kerstin	
Samstag			01.04.	08.04.
10.00 Uhr	Surprise Workout 90 min	R3		Kerstin
10.00 Uhr	Jump & Workout 90 min	R3	Kerstin	
Sonntag			02.04.	Ostern
11.00 Uhr	Indoor Cycling	R2	Matze	geschlossen

Legende:

R1, R2, R3 = Sportzentrum MellAktiv, WA = Waldstraße, S/LTS = Spiegelsaal LTS-Halle
 LTS = LTS-Halle, LSW = Lindath Süd-West Halle, GB = Grönenberghalle, KL = kleine Lindath
 = Ausfall

wichtige Hinweise:

Für die Teilnahme ist eine aktive Mitgliedschaft im SC Melle 03 zuzüglich Zusatzbeitrag Fit/Ges. erforderlich.
Die Kurse laufen i. d. R. 50 - 60 Min. Ausnahmen sind die entsprechend gekennzeichneten Kurse.
 Die Anmeldung erfolgt über das Online-Buchungssystem auf unserer Homepage.

*Am Donnerstag, den 30.03.2023 findet unser Indoor Cycling Marathon statt.

↳ Weitere Infos gibt es im Sportzentrum MellAktiv.

Am Dienstag, den 04.04.2023 findet statt Strong Nation ein Tabata statt.