HEFT Nº 1 2021

Online in Kontakt mit Lockdown-Aktionen

Neues von SCrebel Dance & Trix

Trainingsplan für Zuhause

CLUBinfo

SC MELLE 03

DER ERSTE VOLLELEKTRISCHE BMW iX3. AB JETZT BEI UNS.

Der erste BMW iX3 läutet eine neue Ära lokal emissionsfreier Fahrfreude ein. Entdecken Sie unser erstes vollelektrisches BMW Sports Activity Vehicle, das mit vielen serienmäßigen Innovationen begeistert. Vereinbaren Sie jetzt Ihre Probefahrt.

Stromverbrauch (NEFZ) in kWh/100 km: 17,5, Effizienzklasse: A+, elektrische Reichweite (WLTP) in km: 458, Spitzenleistung: 210 kW (286 PS)

Walkenhorst

www.walkenhorst-gruppe.de

Wir lieben Autos.

Autohaus Walkenhorst **Melle** GmbH, J.-Ultinger-Str. 6-12, 49324 Melle
Autohaus Walkenhorst **Ibbenbüren** GmbH, R.-Diesel-Str. 1-3, 49479 Ibbenbüren
Autohaus Walkenhorst **Osnabrück** GmbH, Sutthauser Str. 292, 49080 Osnabrück
Autohaus Walkenhorst **Gütersloh** GmbH, Hülsbrockstr. 85/87, 33334 Gütersloh
Autohaus Walkenhorst **Diepholz** GmbH, Wankestr. 1, 49356 Diepholz
Autohaus Walkenhorst **Vechta** GmbH, Oldaer Str. 3, 49377 Vechta
Autohaus Walkenhorst **Cloppenburg** GmbH, N.-Otto-Str. 1, 49661 Cloppenburg

SOLARLUX®

WIR SUCHEN CHARAKTERKÖPFE

Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik

Start im August 2021

DEINE AUSBILDUNG

- Ausbildungsdauer: 3 Jahre (ggf. Verkürzung möglich)
- Kennenlernen einer optimalen Lagerführung inkl. modernem Hochregallager
- Qualitätsprüfung, Entladung und Einlagerung unter Beachtung optimaler Bedingungen (z.B. Temperatur, Feuchtigkeit)
- Kommissionierung der Kundenaufträge
- Kleinteile für die Produktion zusammenstellen
- Erwerb des Stapierführerscheins

DEIN PROFIL

- Du besitzt einen guten Haupt- oder Realschulabschluss und verfügst über gute Leistungen im Fach Mathematik
- Du besitzt eine technische Grundbegabung und PC-Grundkenntnisse
- Du zeichnest dich durch Teamfähigkeit und räumliches Vorstellungsvermögen aus

DU PASST ZU UNS?

Dann freuen wir uns auf deine aussagekräftige Bewerbung über unser Karriereportal unter **solarlux.de/karriere.**

Solarlux GmbH · Industriepark 1 · 49324 Melle

ksk-melle.de

Gemütlichkeit ist einfach.

Wenn man energetisch modernisiert und ein behagliches Zuhause schafft.

Jetzt modernisieren und sparen!

Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse Melle

SC MELLE 03

Geschäftsstelle
Kohlbrink 14 · 49324 Melle · Telefon 0 54 22 / 9 10 56-0

Sportzentrum Mellaktiv
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 7 · 49324 Melle · Telefon 05422 / 958033

Präsidium

Präsident	Gottfried Müller	0 54 22 / 18 84
Vizepräsident	Johannes Muhle	0 54 22 / 9 23 99 50
Vizepräsidentin	Jutta Dettmann	0 54 22 / 92 11 13
Vizepräsident	Berthold Wesseler	0 54 22 / 4 29 48
Vizepräsidentin	Sarah Hensiek	0 54 22 / 7 03 94 17

Vorstand

Vorsitzender	Stefan Siepelmeyer	0 54 22 / 4 43 32
Stellvertretender Vorsitzender	Markus Reineke	0 54 22 / 4 25 02
Stellvertretende Vorsitzende	Heike Dahech	0 54 22 / 36 10
Vereinsmanagerin	Sarah Egbers	0 54 22 / 91 05 60

VIEL SPORT – EIN VEREIN

Impressum "Club Info" - SC Melle 03 Heft Nr. 71

Herausgeber:
SC Melle 03
Geschäftsstelle
Kohlbrink 14
49324 Melle
Tel: 0 54 22/9 10 56 - 0
Fax: 0 54 22/9 10 56 - 29

Bankverbindung:
Sparkasse Melle
IBAN DE78265522860000105221
BIC NOLADE21MEL
E-Mail: info@scmelle.de
Homepage: *www.scmelle.de*

Redaktion: Uwe Hohnsträter, 49324 Melle, Inselweg 9, Tel. 0 54 22 / 18 35

Berichte bitte rechtzeitig einreichen bei der Geschäftsstelle oder per E-Mail: *uwe-hohnstraeter@osnanet.de*
Berichte in Word oder als PDF-Datei.

Druck: Westfalia-Druckerei GmbH & Co. KG, Betriebsstraße 3, 32584 Löhne, Tel. 0 5731/2507-0, ***www.westfalia-druckerei.de***

Anzeigen: Erika Stock, Geschäftsstelle SC Melle 03, Kohlbrink 14, 49324 Melle, Telefon 0 54 22 / 9 10 56 - 0
E-Mail: ***uwe-hohnstraeter@osnanet.de***

Erscheinungsweise: jeweils Mitte der Monate Februar, Mai, August, November

Redaktionsschluss für Ausgabe 2.2021 ist der 1. April 2021

Inhaltsverzeichnis

Präsidium / Vorstand 1
Impressum..... 2
Geschäftsstelle 5
Vorwort des Vorstandes 7
Neue Mitarbeiter 10
FSJ Malwettbewerb.....12
Neues Sportgerät im Mellaktiv..... 14
Der Ehrenrat des SC Melle 03.....16
Guten Morgen Rückengymnastik 21
Trainingsplan für Zuhause 25
Lockdown-Aktionen 31
Basketball.....41
Bewegte Freizeit.....43
Fußball 47
Leichtathletik..... 49
Radsport.....69
Schwimmen.....73
Tennis 75
Turnen 79
Sportstätten des SCM in Melle 84
Beitrittserklärung.....87
Sportangebot..... 89

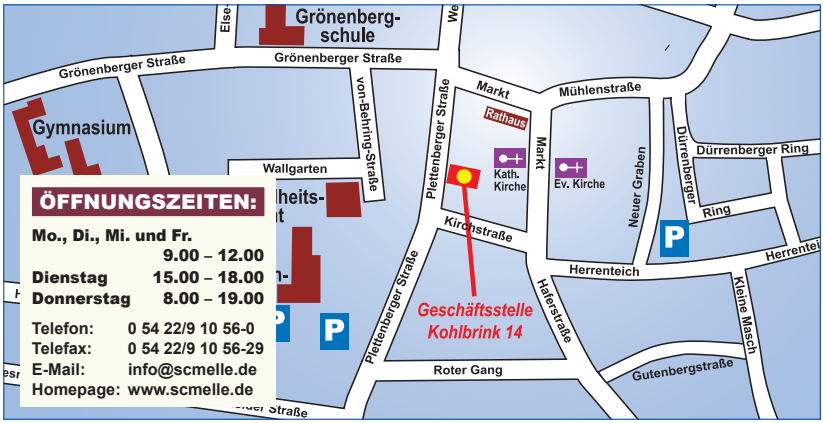
Wir trauern um

Lore Mehrhof
87 Jahre

Peter Köster
74 Jahre

Wir haben die
expert
BEST
PREIS
GARANTIE
für
Melle!
expert
Mit den besten Empfehlungen
Melle

Geschäftsstelle: Kohlbrink 14, 49324 Melle



Die Mitarbeiter in der Geschäftsstelle:

Sarah Egbers	Vereinsmanagerin in Elternzeit
Erika Stock	Mitgliederverwaltung, Beiträge und Kursgebühren
Birgit Koschel	Buchhaltung
Vanessa Wedegärtner	Aus- und Weiterbildungen, Lizenzen
Manuela Hielscher	Abrechnung Rehasport
Finja Henke	Auszubildende zur Sport- und Fitnesskauffrau

Vereinsbeiträge

Beiträge:	Monatsbeitrag
Kinder / Jugendliche	7,75 Euro
Erwachsene ab 18 Jahre	12,00 Euro
Familien	26,00 Euro
Passiv	5,50 Euro

Kündigungen der Vereinsbeiträge sowie der zusatzbeitragspflichtigen Angebote können nur schriftlich 4 Wochen zum Ende des Quartals ausschließlich in der Geschäftsstelle oder im Sportzentrum am Carl-Starcke-Platz vorgenommen werden.

Bei dem Tennis-Jahresbeitrag handelt es sich um einen Festbetrag, der bei unterjähriger Kündigung nicht anteilig erstattet wird..

Terminplan Club-Info

Ausgabe	**Redaktionsschluss**	Erscheinungsdatum
2.2021	**1. April 2021**	Mitte Mai 2021

Bitte unbedingt den Redaktionsschluss einhalten !

... So schön kann Garten sein!

GARTEN BRAUERS

OSNABRÜCK · MELLE · BIELEFELD

www.garten-brauers.de

KÄFER küchen

...machen glücklich!

Küchen - Küchengeräte - Service

Plettenberger Str. 50 - 49324 Melle

Tel: +49 5422 9108788 - Email: info@kaefer-kuechen.de

www.kaefer-kuechen.de

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freunde und Freundinnen des SCM,

die Auswirkungen von Covid-19 auf unseren Sport- und Vereinsbetrieb haben wir im vergangenen Jahr mehrfach in unserem Clubinfo dargestellt. Die im Herbst des vergangenen Jahres geäußerten Hoffnungen, bald wieder ein komplettes Sportangebot zur Verfügung stellen zu können, haben sich zerschlagen. Im Gegenteil, die erneuten gesetzlichen Anordnungen zwangen uns, den Betrieb komplett einzustellen.

Konnten wir noch im Herbst des vergangenen Jahres erfreulicherweise eine große Solidarität unserer Mitglieder mit dem Verein feststellen, so hat sich diese positive Einstellung deutlich verändert. Im Gegensatz zu vielen Sportvereinen in ländlichen Regionen haben wir inzwischen einen deutlichen Mitgliederschwund zu verzeichnen. Wir haben den Eindruck, dass wir vielfach als „Dienstleister“ gesehen werden und man insofern auch entsprechend handelt: Keine Leistung – keine Gegenleistung – Kündigung. Für eine gemeinnützige Einrichtung wie wir es sind eine bedauerliche Einstellung.

In diesen schwierigen Zeiten bedeutet das für den Verein zusätzliche Probleme. Die vielfach beschworene und andernorts auch gelebte Solidargemeinschaft hat bei uns einige Schrammen erlitten. Seitens der Vereinsführung bemühen wir uns sehr, den Kontakt zu unseren Mitgliedern zu halten und z. B. mit Onlineangeboten unserer TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen zur Sportausübung in anderer Form anzuregen. Die Resonanz auf diese Angebote ist jedenfalls sehr positiv. An dieser Stelle soll aber auch erwähnt werden, dass wir allen Mitgliedern danken, die trotz der ausgebliebenen Sportangebote unserem Verein treu geblieben sind.

Wir hoffen sehr, dass wir nach Wiederzulassung des Sportbetriebes in der Lage sein werden, wieder vollumfänglich unseren Mitgliedern das bekannte und gewohnte Sportangebot unterbreiten zu können. Unsere TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen stehen buchstäblich in den Startlöchern und sind „heiß“ darauf, mit Euch wieder Sport treiben zu können.

Schauen wir positiv in die Zukunft. Gemeinsam und solidarisch können wir viel bewirken und bewegen. Wir hoffen, dass wir die schwierigen Zeiten bald hinter uns haben und wir dann wieder gemeinsam unsere Aktivitäten im SC Melle 03 ausüben können.

Mit sportlichen Grüßen

Eure

Gottfried Müller
Präsident

Stefan Siepelmeyer
Vorstandsvorsitzender

niemann
Gesucht:
AUSZUBILDENDE
m/w/d
Jetzt bewerben!
Probepraktikum möglich!
WILHELM NIEMANN
MASCHINENFABRIK
Kirsten Brehe
05428/950-200
jobs@niemann.de
www.niemann.de
WILHELM NIEMANN GmbH & Co. · Nordlandstr. 16 · 49326 Melle/Neuenkirchen

Mit großer Betroffenheit haben wir von Peter Kösters Tod erfahren.

Mit ihm verliert der SC Melle 03 ein Aushängeschild in Sachen Engagement und Ehrenamt.

Wo auch immer im Verein Hilfe benötigt wurde: Peter war da!

Er war Kassierer bei den Spielen der 1. Herren Fußball. Er sorgte als Streckenposten für die Sicherheit der Sportlerinnen und Sportler an besonders neuralgischen Punkten von Stadtlauf und Triathlon. Er kümmerte sich als Gerätewart um die „Leichtathletikgarage“ am Carl-Starcke-Platz. Er half mit Müsliriegeln und guten Worten vielen müden Wanderern über die Kilometer des alljährlichen Marathons und auch beim Seniorenfrühstück im Mellaktiv war Peter als Helfer dabei.

Auch sonst war er in unserem Sportzentrum ein häufiger und stets gern gesehener Sportler. Die Übungsleiter dort und natürlich seine Sportkameraden aus dem MellAktiv werden besonders die gemeinsamen Kaffeerunden nach dem Training mit ihm vermissen, bei denen stets engagiert über die neuesten Entwicklungen im großen und nicht ganz so großen Fußball diskutiert wurde.

Zu Auswärtsspielen unserer Fußballmannschaften pflegte Peter übrigens – wenn es nicht wirklich zu weit weg war – mit dem Fahrrad anzureisen.

Wir sind stolz darauf ihn in unserer Mitte gehabt zu haben. Die vielen gemeinsamen Erlebnisse werden wir dankbar in Erinnerung behalten.

Seiner Familie sprechen wir unser aufrichtiges Mitgefühl aus und wünschen Ihnen für die kommende Zeit viel Kraft und Zuversicht.

Für den SC Melle 03

Sarah Egbers und Heinrich Langkopf

Hallo liebe SC Melle Mitglieder,

Ich bin Janine Siepelmeyer und seit dem 01.10.2020 für euch als Übungsleiterin tätig. Geboren und aufgewachsen bin ich Melle und habe an der Universität Osnabrück unter anderem mein Studium im Fach Sport und Sportwissenschaften abgeschlossen.

Zum SC Melle bin ich über einen Vereinswechsel meiner Kinder gekommen. Aus Neugierde habe ich dann in das Fitnessangebot „reingeschnuppert".

Da ich privat vor allem Ausdauersport betreibe wie Laufen, Schwimmen und Mountainbike fahren, war der Fitnessbereich mit seinem Fokus auf Kraft und Kraftausdauer trainingstechnisch für mich eine optimale Ergänzung. Das Flair stimmte und das Miteinander im Studio war sehr angenehm und somit wurde der Besuch in unterschiedlichen Fitnesskursen Teil meiner (fast) täglichen Sportroutine.

Im letzten Jahr habe ich dann eine Stelle übernommen, die verschiedene Kurse im Fitnessstudio umfasst. Im Rehasportbereich mache ich Funktionstraining am Montag und Donnerstag und in der Bewegten Freizeit könnt ihr bei der Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörpergymnastik, Flexibar und in Total Workoutstunden auf mich treffen. Darüber hinaus habe ich noch Jumping Fitness, Functional Workout sowie Bauch-Beine-Po-Workout übernommen.

Es gefällt mir sehr gut, dass ich in diversen Bereichen Kurse gebe und das Aufgabenfeld somit sehr abwechslungsreich ist.

Ich freue mich auf einen guten Neustart in 2021 und hoffe, dass wir uns bald gesund im Studio wiedersehen!

Mein Name ist Anja Weber,

ich bin 40 Jahre alt und Mutter von 2 Kindern.Hauptberuflich bin ich in einer Meller Apotheke tätig. Nach meiner eigenen Rehabilitationszeit und Erfahrungen wollte ich anderen Erkrankten helfen, wieder auf die Beine zu kommen, Mut zu fassen, Ängste zu überwinden. So ging mein Weg zum SC Melle 03, der dann aber gar nicht in die von mir gewollte Richtung Orthopädie ging, sondern erst in die vom Herzport, da dort Übungsleiter fehlten. Gut, dachte ich, warum nicht. Auch wenn ich anfangs Zweifel hatte, ob das für mich das Richtige ist, da ich meine eigenen Erfahrungen nicht weitergeben konnte, zudem die große Verantwortung, die Ausbildung... Aber ich bin Doris Pfitzner sehr dankbar, dass sie mich in diesem Bereich gesehen hat und mir die Möglichkeit gegeben hat, dort tätig zu sein, es macht einfach richtig viel Spaß.

Ich begann die Ausbildung beim NTB, machte Praktika und Hospitationen und bin nun seit zwei Jahren Reha Übungsleiterin. Der Herzsport empfiehlt sich für Herzerkrankungen aller Art, der vom Arzt verordnet wird. Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, falsche Schonung zu vermeiden, eigene Grenzen erkennen und Ängste zu überwinden.Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor und fördert nur das Fortschreiten der Herzkrankheit. Wir beschäftigen uns 1x in der Woche – immer in Anwesenheit eines Arztes – 60 Minuten überwiegend mit der Ausdauer in Form von gehen, walken, leichtes Jogging, meistens spielerisch, aber auch mit Kraft und Koordination, verbessern dadurch die Leistungs-fähigkeit und erhöhen somit die Lebensqualität. Nicht zu vergessen ist der soziale Kontakt zu Gleichgesinnten, Erfahrungsaustausch und Spaß am Sport! Dies ist ja leider durch Corona zur Zeit nicht möglich ist. Ich hoffe, dass sich meine Teilnehmer mit Spaziergängen, Walking oder Radfahren an der frischen Luft fit halten und wir uns ganz bald wiedersehen. Das gilt natürlich auch für meine Senioren – Allroundfitness und Reha Wirbelsäulengruppe, die ich auch leite. Ich hoffe, dass alle Mitglieder, Trainer, Übungsleiter und alle, die beim SC Melle 03 tätig sind, bald wieder sportlich durchstarten können.

Bleibt gesund!

MALWETTBEWERB ALS PROJEKT INNERHALB UNSERES FSJ'S

Das Projekt ist entstanden, indem wir uns Gedanken gemacht haben, was man in der Corona-Pandemie organisieren kann. Dabei kamen wir auf einen Malwettbewerb für Kinder im Alter von 4 – 11 Jahren. Das Projekt gab es vom SC Melle 03 noch nicht. Der thematische Schwerpunkt des Projekts war die kreative Förderung der Kinder.

Das Projekt bestand darin, dass die Kinder auf einem DIN A4 Blatt ein Bild zum Thema Weihnachten oder Sport malen sollten. Dabei war egal welche Stifte sie benutzten.

Wir haben uns sehr gefreut, dass viele schöne Bilder gemalt wurden.

Mit Sportlichen Grüßen

Carina und Elias

FSJler im SC Melle 03

9 Jahre

6 Jahre

EIN NEUES SPORTGERÄT WARTET AUF DIE BENUTZUNG

Das MellAktiv hat kurz vor Weihnachten ein neues Fitnessgerät geliefert bekommen, auf das alle schon lange gewartet haben. Wir sind jetzt in Besitz eines neuen Multifunktions-Rack mit olympischen Stangen und Scheiben. Die Langhantelstangen sind 20 kg schwer und 220 cm lang und die Gewichtsscheiben sind in 25 kg, 20 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg und 1,25 kg vorhanden. Für all unsere Meller Sportler/-innen ist etwas Passendes dabei. Das neue Gerät bietet verschiedene Möglichkeiten funktionell zu trainieren, Variationen von Kniebeugen, Bankdrücken, Schulterdrücken, Klimmzüge, Theraband-Übungen und vielem mehr.

Das Rack steht an seinem Platz, ist geputzt und wartet schon sehnsüchtig auf die Benutzung. Leider können wir noch nicht genau absehen wann dies wieder möglich sein wird. Hoffentlich ganz bald, denn die Mitarbeiter/-innen warten mindestens genauso sehr auf die Mitglieder um dieses aktuell triste, traurige und ruhige MellAktiv wieder etwas mit Leben, Freude, tollen Gesprächen, Spaß und vor allem Sport und Schweiß zu füllen.

Wenn es dann soweit ist, gibt das MellAktiv-Team alles, um euch das Training so gut es geht zu ermöglichen. Wir werden die Hygienevorschriften weiterhin Regelkonform umsetzten und uns den dann gegeben Lockerungen immer wieder anpassen.

Bleibt weiterhin fit und gesund und schaut doch mal bei unseren Live-Kursen oder auf YouTube vorbei, dort ist die Auswahl mittlerweile sehr groß und wächst weiter. Anregungen und Wünsche, z.B. zu Kursen oder der Gerätefläche, nehmen wir immer gerne entgegen.

Lisa Bode

Studioleitung MellAktiv

SCM-KIDS IN BEWEGUNG

LIEBE KINDER UND ELTERN,

vielleicht haben einige von Euch im Dezember und Januar schon unsere Kinder-Bewegungs-Videos gesehen und vor allem mitgemacht.

Seit dem 11. Januar bringen wir nun jeden Montag ein neues Bewegungs-Video für Euch online, das Ihr entweder auf unserer Homepage (www.scmelle.de) oder direkt über unseren youtube-Kanal findet.

Wir hoffen, dass Ihr Spaß daran habt, Euch mit uns zu bewegen – und Ihr könnt die Videos ruhig häufiger abspielen, um fit zu bleiben bzw. noch fitter zu werden. Noch besser ist es, wenn Ihr die Ideen aufnehmt und mit eigenen Ideen weiterspielt.

Darüber hinaus haben wir im Januar damit begonnen, Bewegungsideen für alle SCM-Kids im Alter von 3 bis 10 Jahren in deren Briefkästen zu stecken. Das Verteilen übernehmen unsere FSJler, aber bei so vielen Kinder könnte das sicherlich etwas dauern. Bis Ende Februar müssten jedoch alle die Bewegungsideen der Niedersächsischen Kinderturnstiftung erhalten haben. Falls bis dahin nichts in Eurem Briefkasten steckt, ruft kurz in der Geschäftsstelle an: 05422/910560.

So, jetzt viel Spaß und bleibt in Bewegung!

Sportliche Grüße

Heike, Lisa, Diane und Uschi

DER EHRENRAT DES SC MELLE 03 E.V.

Mit der Gründung des SC Melle 03 e.V. im Jahr 2003 wurde ein Ehrenrat eingerichtet. Er löste die zuvor aktiven Ältestenräte der Vereine TuRa Melle und TuS Einigkeit ab. Als Sprecher des Ehrenrates wurde Friedrich Pörtner und Hermann Niehaus als Stellvertreter gewählt.

Der Ehrenrat besteht aus den Ehrenmitgliedern des Vereins (zurzeit 17 Personen). Seine Mitglieder dürfen kein anderes Amt im Verein bekleiden. Der Ehrenrat wählt aus seiner Mitte eine/n Sprecher/in und eine/n stellvertretende/n Sprecher/in.

Eine Aufgabe des Ehrenrates ist die Schlichtung von Streitigkeiten und Unstimmigkeiten zwischen Vereinsmitgliedern, die nicht von den Abteilungsleitungen oder dem Vorstand bereinigt werden können. Antragsberechtigt ist jedes Mitglied des Vereins. Das ist bisher zum Glück noch nie eingetreten. Die Entscheidungen des Ehrenrates sind endgültig.

Eine weitere Aufgabe ist die Beratung des Vorstands bei der Entwicklung des Vereins. Der Ehrenrat hat insbesondere darauf zu achten, dass unter den Sporttreibenden Kameradschaft und Fairness gewahrt werden. Der Ehrenrat hat kein eigenes Antragsrecht in der Delegiertenversammlung und im Hauptausschuss.

Als Friedrich Pörtner und Hermann Niehaus ihr Amt aus Altersgründen nicht mehr fortführen wollten, wurden Carl Wäsche und ich als Nachfolger gewählt. Ich übernahm am 18. Mai 2015 den Posten der Sprecherin des Ehrenrates des SC Melle 03 und Carl Wäsche den Posten des Stellvertreters.

Seit dem 01.01.1979 bin ich Vereinsmitglied, zuerst bei TuRa Melle und seit der Fusion im Jahr 2003 beim SC Melle 03. Als Vorstandsmitglied war ich von 1994 bis 2007, anfangs bei TuRa und anschließend beim SC Melle 03, tätig. Die größte Herausforderung in diesen Jahren war (neben vielen anderen Begebenheiten und positiven Erlebnissen) die Mitarbeit und Vorbereitung zu der historischen FUSION von TuRa und TuS!

Neben der Teilnahme an den Delegiertenversammlungen und Hauptausschusssitzungen des SC Melle 03 treffen sich die Ehrenratsmitglieder in unregelmäßigen Abständen mehrmals im Jahr zu Informationsgesprächen mit der Geschäftsführung und dem Präsidium.

Um den Kontakt und die Gemeinschaft unserer Gruppe zu pflegen und zu stärken, stehen Besuche bei Nachbarvereinen, Grünkohlessen in unserer Vereinsgaststätte FINALE sowie Freundschaftstreffen etc. in Melle statt.

Wir besuchten am 20. Juni 2016 die Anlagen des Modellbahnclubs Melle. Uwe Ludwig führte uns tief in die beeindruckende Welt der Modelleisenbahn ein.

Dem TuS Haste 01 e.V. statteten wir am 05. Juli 2017 einen Besuch ab. Uli Giese, den viele Meller aus seiner Zeit als Wirt im Meller Heimathof kennen, führte uns durch die Vereinsanlagen. Uli leitet dort die Tennisabteilung und ist Vereinswirt.

Einer Einladung folgend wurden wir am 18. Juli 2018 vom Vereinsvorsitzenden des BLAU-WEISS-HOLLAGE, Gerd Strössner, willkommen geheißen. Er führte uns mit Stolz und großer Begeisterung durch die umfangreichen Vereinsanlagen. Mit einem gemütlichen Abschluss ließen wir diesen warmen Sommertag in unserem FINALE ausklingen.

Die Meller Waldbühne war das Ziel unserer Gruppe am 12. August 2019. Stefan Jülke, 1. Vorsitzender der Waldbühne Melle, nahm sich viel Zeit, um uns die gesamte Anlage

nebst Neben- und Requisitenvorratshallen zu zeigen und zu erläutern. Nochmals vielen Dank an Herrn Jülke, für die liebevolle und nette Aufnahme in den Räumen der Meller Waldbühne. Ein starker Gewitterschauer überraschte uns dann leider auf dem Heimweg. Es ist schon erstaunlich, welche Schätze unsere Stadt Melle besitzt.

Bedingt durch die Corona-Pandemie war es uns im zurückliegenden Jahr leider nicht möglich, die gemeinsamen Treffen und Veranstaltungen durchzuführen. Mein besonderes Bedauern besteht darin, dass wir mit unseren im Jahr 2020 vier neu hinzu gekommenen Ehrenratsmitgliedern keine persönlichen Kontakte pflegen konnten.

In der Hoffnung, dass wir in diesem Jahr wieder zur Normalität zurück kommen, schließe ich diesen Bericht.

Margret Otto

Sprecherin des Ehrenrates SC Melle 03

Ehrenrat 2015

Besichtigung der Modelleisenbahnanlage 20.06.2016

Uwe Ludwig vom M

Neue Ehrenratsmitglieder 2020 mit Gottfried Müller und Stefan Siepelmeyer

Gemütliches Zusan

v.l.n.r.: Ehrenvorsitzender Hans Wedegärtner, Sprecherin des Ehrerates Margret Otto, Ehrenvorsitzender Friedrich Pörtner und Präsident Gottfried Müller

odellbahnclub Melle

nmensein im Finale

Besuch beim TuS Haste 01 mit Uli Giese (Dritter v.r.) am 05.07.2017

Besichtigung der Waldbühne Melle am 12.08.2019

Besuch Blau-Weiss-Hollage am 18.07.2018

fahrrad schwan

PEGASUS
CROOZER
RIESE & MÜLLER
SCOTT
KALKHOFF

wir bringen den sommer auf die straße

FLYER
KTM
SUDERRUT
TIKULE
GRAUL
FIXIE

Ihr Fahrradexperte in Melle seit 1981

Sonnenstraße 18
49324 Melle

Tel. 05472 42424
Inh. / Michael Schwan

info@fahrrad-schwan.de
www.fahrrad-schwan.de

SC MELLE 03

Guten Morgen Rückengymnastik

Im Folgenden bekommst Du eine Übersicht über mobilisierende und sanft dehnende Übungen mit dem Fokus auf die Wirbelsäule. Diese kannst Du morgens nach dem Aufstehen durchführen um wacher und locker in den Tag zu starten. Natürlich kann man es aber auch zu jeder anderen Tageszeit machen ☺

Die Übungen sind zur Übersicht tabellarisch dargestellt und werden Dir im Weiteren mit wichtigen Hinweisen und Bildern vorgestellt.

Übung	Ausführung
Strecken und Räkeln	Ca. 30 Sekunden lang
Seitneigung	Je Seite 4x, fließend und dynamisch arbeiten
Rotation im Sitzen	Jede Seite 2x mindestens 15 Sekunden
Nackendehnung	Rechts, links, unten max. 20 Sekunden halten
Katze-Kuh Mobilisation	8-12x dynamisch (mit Atmung)
Kriegerposition (+Rotation)	Jede Seite min. 30 Sekunden halten
Kindsposition	30 Sekunden liegen
Liegende Drehung	Jede Seite 2x mindestens 20 Sekunden halten
Päckchen	So lange wie Du willst ☺

Wichtige Hinweise:

- Die Dauer und Wiederholungszahlen der Übungen dienen als Richtwerte. Je nachdem wie wohl Du Dich in einer Position befindest, kannst du die Wiederholungen oder Zeit auch erhöhen oder verringern.
- Gehe nur soweit in den vollen Bewegungsumfang einer Übung, sodass Du schmerzfrei bleibst. Ruft eine Übung generell Schmerzen hervor, führe diese nicht aus!

Strecken und Räkeln:

- ✓ Aufrechter Sitz im Fersen- oder Schneidersitz
- ✓ Arme abwechselnd lang nach oben strecken, gähnen, bewegen, was Dir gerade gut tut
- ✓ Ruhige, fließende Atmung

Seitneigung

- ✓ Aufrechter Sitz
- ✓ Einen Arm lang nach oben heben und zur gegenüberliegenden Körperseite ziehen
- ✓ Ggf. anderen Arm unten abstützen oder Unterarm aufsetzen
- ✓ Beide Sitzbeinhöcker auf dem Boden lassen/spüren

Rotation im Sitzen

- ✓ Aufrechter Sitz, auch in der Rotation!
- ✓ Zu einer Seite nach hinten aufdrehen und mit der Hand abstützen. Die andere Hand liegt auf dem Knie der entsprechenden Seite
- ✓ Vorsichtig mit jeder Ausatmung versuchen ein Stück weiter zu drehen
- ✓ Blick folgt der Drehung

Nackendehnung

- ✓ Eine Hand wird auf den Kopf gelegt und zieht ihn sanft auf die eine Seite
- ✓ Die gegenüberliegende Schulter zieht tief
- ✓ Im letzten Schritt wird der Kopf nach vorne geneigt und sanfter Druck über die Hände nach unten gegeben
- ✓ Bitte stets sanft und vorsichtig arbeiten!

Katze-Kuh-Mobilisation

- ✓ Ausgangsposition: 4-Füßler-Stand
- ✓ Knie unter der Hüfte und Hände unter den Schultern ausrichten, Rücken lang und gerade
- ✓ Mit der Einatmung den Kuhrücken, ein leichtes Hohlkreuz, einnehmen
- ✓ Mit der Ausatmung den Rücken maximale zum Katzenbuckel runden
- ✓ Die Übung dynamisch für 8-12 Atemzüge ausüben

Kriegerposition

- ✓ Vorderes Bein beugen bis ca. 90 Grad
- ✓ Das vordere Knie ist über dem Sprunggelenk ausgerichtet
- ✓ Das hintere Bein ist lang, die Ferse abgehoben
- ✓ Beide Knie sind nach vorne ausgerichtet
- ✓ Das Gewicht geht mittig tief bis eine Dehnung in der Leistengegend zu spüren ist
- ✓ Wenn Du sicher im Stand bist, darfst du zum vorderen Bein hin zusätzlich den Oberkörper rotieren

Kindsposition

- ✓ Den Po auf den Fersen ablegen
- ✓ Die Knie sind mattenbreit ausgerichtet
- ✓ Den Rücken lang ablegen, die Finger vorne aufstellen
- ✓ Jede Körperseite abwechselnd langziehen

SC Melle im Internet unter:
www.scmelle.de *sowie* ***www.mellaktiv.de***

Liegende Drehung

- ✓ Ausgangsposition: Rückenlage
- ✓ Rechtes Knie Richtig Brust anwinkeln
- ✓ Rechtes Knie auf die linke Seite zum Boden bringen
- ✓ Mit der linken Hand leicht Druck auf das rechte Knie ausüben und mit dem rechten Arm nach rechts aufdrehen, der Blick folgt
- ✓ In der liegenden Drehung bleiben und mit jeder Ausatmung versuchen das rechte Knie und die rechte Schulter Richtung Boden zu bringen
- ✓ Links wiederholen

Päckchen

- ✓ Die Knie zur Brust bringen und mit den Armen umschließen
- ✓ Mit den angewinkelten Beinen in Päckchenposition über den unteren Rücken nach rechts und links kreisen und vor und zurück schaukeln
- ✓ Der Kopf darf entspannt liegen bleiben!

SC Melle im Internet unter:
www.scmelle.de *sowie* ***www.mellaktiv.de***

SC MELLE 03

VIEL SPORT – EIN VEREIN

Einfacher Trainingsplan für Zuhause

Im Folgenden haben wir einen Trainingsplan für den ganzen Körper für Dich!

Hierfür brauchst Du lediglich eine Matte oder Teppich, ein Handtuch zum drunter legen, etwas zu Trinken und ggf. Musik zur Motivation. Drucke dir gerne die ersten Seiten aus, um dein Training zu protokollieren. Erfolge bringen Motivation!

Der Trainingsplan ist ein Ganzkörperworkout!

- Wir empfehlen, die Übungen 2-4x pro Woche durchzuführen, es ist immer ein Pausentag dazwischen
- Die Pausentage dazwischen dürfen natürlich gerne auch aktiv gestaltet werden! Wie wäre es mit einem Spaziergang?

Vorher bitte aufwärmen!

- Bringe dein Herz-Kreislauf-System in Schwung.
- Mobilisiere deine Gelenke ausreichend!

Hier ein Beispiel zum Aufwärmen für Dich:

- ✓ 30 Hampelmänner
- ✓ Kniehebelauf am Platz ca. 30 Sek.
- ✓ 15 freie Kniebeugen
- ✓ 20 Armkreise vorwärts rechts + links
- ✓ 20 Armkreise rückwärts rechts + links
- ✓ 10 Burpees (Strecksprung-Liegestütz-Strecksprung-...)
- ✓ 15 Beinschwünge rechts + links
- Gerne darfst du die Wiederholungen auch steigern oder das Ganze mehrere Runden durchführen, bis du wirklich vollständig erwärmt bist!

Der Trainingsplan:

SC MELLE 03

WICHTIG: Schaue dir bitte vor dem ersten Training die Bilder, Infos zur Ausführung und Variationen an (s.u.)!

Übung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Weite Kniebeugen + Streckung						
Ausfallschritte						
Vorbeuge + Butterfly Reverse						
Beinheben im Vierfüßlerstand						
Up+Down-Plank						
Dynamischer Seitstütz						
Versetztes Klappmesser						

- In die leeren Felder dokumentierst Du deine persönlichen Wiederholungs-/Sekundenzahlen pro Woche. Mit der Zeit wirst du eine Steigerung erkennen!
- Führe jede Übung 2-3 Sätze a 12 – 20 Wiederholungen durch. Ermittle Deine eigenen Wiederholungszahlen für jede Übung. Gib alles!
- Fange zunächst mit der schlichten Form der Übung an und wähle erst eine Steigerungsform, wenn Du diese sauber ausführen kannst.
- Zum Schluss darfst du dich auf deiner Matte entspannen und gerne noch sanft dehnen ☺

Schaue dir nun auf den nächsten Seiten die Übungen genauer an, bevor du loslegst!

Weite Kniebeugen + Streckung

- ✓ Die Füße sind breit aufgestellt
- ✓ Die Knie zeigen stets in Richtung der Füße
- ✓ Der Rücken bleibt lang und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ✓ Der Po schiebt nach hinten, die Knie beugen
- ✓ Nach dem Aufrichten als Steigerung in eine komplette Körperstreckung auf Zehenspitzen kommen, hierbei unbedingt Spannung im Rumpf halten

Ausfallschritte

- ✓ Aus dem parallelen Stand wird das rechte Bein nach hinten und dann wieder heran gesetzt
- ✓ Beine Knie sind ca. 90 Grad gebeugt
- ✓ Das hintere Knie befindet sich unterhalb der Hüfte
- ✓ Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk und hinter den Zehenspitzen
- ✓ Beide Knie sind parallel nach vorne ausgerichtet
- ✓ Der Oberkörper bleibt aufgerichtet
- ✓ Die Übung links mit entsprechender Wiederholungszahl wiederholen
- ✓ Als Steigerung kann hier statt des Heransetzen das Knie hochgezogen werden

HANKE
49324 Melle · Grönenberger Str. 10 · Tel. 0 54 22/33 92
Babyausstattung
Spielwaren
Kindermode

Vorbeuge + Butterfly Reverse

- ✓ Knie sind leicht gebeugt, hüftbreiter Stand
- ✓ Oberkörper vorlehnen bis maximal parallel zum Boden
- ✓ Rücken bleibt lang, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ✓ Die angewinkelten Arme unten zusammenführen und dann nach oben öffnen, Schulterblätter zusammenziehen
- ✓ Als Steigerung können die Arme auch gestreckt werden

Beinheben im Vierfüßlerstand

- ✓ Die Knie sind unter dem Becken ausgerichtet und die Ellenbogen (oder Hände im Stütz mit langen Armen) unter den Schultern
- ✓ Das rechte Bein wird ca. 90 Grad angewinkelt, die Ferse zeigt nach oben
- ✓ Die Ferse schiebt in Richtung Decke bis der Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie ergeben und der Po maximal angespannt ist
- ✓ Der Bauch ist fest angespannt, sodass kein Hohlrücken entsteht
- ✓ Danach Wechsel auf links
- ✓ Als Steigerung kann hier noch der diagonale Arm dazu angehoben werden

SC Melle im Internet unter:
www.scmelle.de *sowie* ***www.mellaktiv.de***

Up + Down- Plank

- ✓ Die Übung beginnt im Stütz
- ✓ Die Hände sind unter den Schultern aufgestellt
- ✓ Die Beine sind hinten angewinkelt
- ✓ Die Hüfte ist gestreckt, der Bauch fest
- ✓ Nach einander die Arme in den Unterarmstütz beugen und danach wieder hochstemmen
- ✓ Als Steigerung werden die Beine hinten im langen Stütz gestreckt

Dynamischer Seitstütz

- ✓ Ausgangsposition auf der Seite, der Unterarm liegt auf der Matte, der Ellenbogen ist senkrecht unter der Schulter ausgerichtet
- ✓ Das untere Bein ist angewinkelt, das Obere lang
- ✓ Nun wird die Hüfte zum Boden abgesenkt und danach kraftvoll in Richtung Decke geschoben
- ✓ Der Körper ergibt eine Linie!
- ✓ Als Steigerung werden beide Beine zu einem langen Stütz gestreckt

Klappmesser

- ✓ Die Beine sind angewinkelt, die Knie stehen über der Hüfte
- ✓ Die Arme stützen den Kopf, dieser senkt sich leicht zur Brust
- ✓ Die Füße werden zum Boden abgesenkt, ebenso wie der Kopf
- ✓ Dann werden die Beine wieder gehoben und der Oberkörper hebt gleichzeitig mit den Schulterblättern zu einem Crunch ab
- ✓ Der Untere Rücken bleibt stets in Kontakt mit der Matte: Bauchspannung!
- ✓ Zur Steigerung können die Beine sowie die Arme gestreckt werden

Schutte & Hünerberg GmbH

Elektro-, Sanitär- und Heizungstechnik

Beratung / Planung / Verkauf / Montage und Kundendienst

49324 Melle · Industriestraße 22

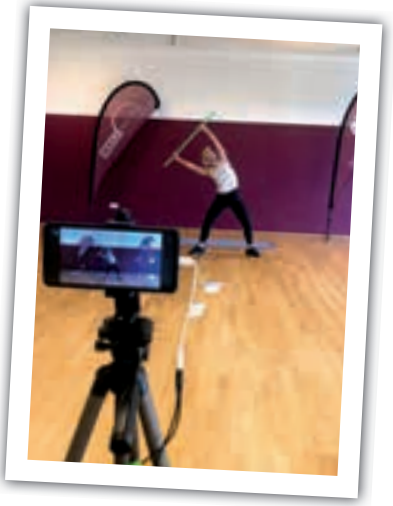
Elektro: Telefon 0 54 22/4 16 72 · Fax 0 54 22/4 83 91
Heizung: Telefon 0 54 22/4 80 23 · Fax 0 54 22/4 83 92

UNSERE LOCKDOWN-AKTIONEN, UM EUCH IN BEWEGUNG ZU HALTEN

YouTube-Videos

Auf dem Kanal SC Melle 03 auf YouTube laden wir für euch regelmäßig neue Videos von uns. Diese könnt ihr einfach einschalten und in Echtzeit mitmachen. Nach einem Baukasten-System lassen sich unsere Videos mittlerweile zu ganzen Kursstunden zusammenfügen. So findet man bei uns kurze Aufwärmvideos, verschiedene Kraftworkouts, Gesundheits- und Entspannungsvideos.

Für jeden soll etwas dabei sein! Probiert es doch mal aus und teilt uns gerne eure Anregungen und Ideen zu weiteren Videos mit.

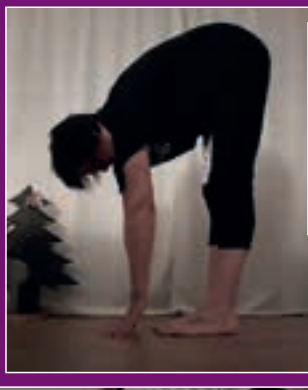


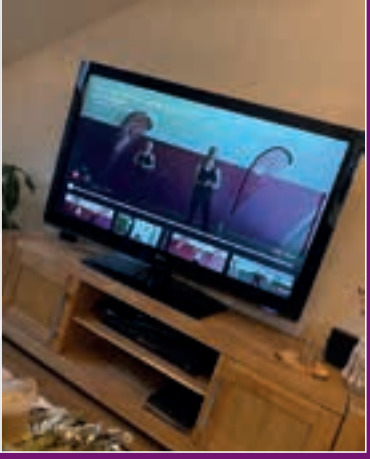
SCM-Trainingsadventskalender

Die Adventszeit bedeutet für viele von uns wohl eine eher inaktive und von leckerem Essen geprägte Zeit. Dem wollten wir entgegenwirken und starteten unseren SCM-Trainingsadventskalender.

Vom 01.12.2020-24.12.2020 haben wir auf der Homepage, Instagram und Facebook jeden Tag ein kurzes Video mit einer Tagesaufgabe veröffentlicht. Diese verschiedenen Aufgaben waren Kraft- oder Dehnübungen, aber auch mal etwas Gesundes backen oder einen Spaziergang machen. Je mehr Tagesaufgaben letztendlich am Ende der Adventszeit nachweislich absolvieret wurden, desto höher war die Chance einen unserer tollen Preise zu gewinnen. Wir haben uns sehr gefreut, dass ganze 55 Personen bei dem Adventskalender mitgemacht haben. Danke an alle Teilnehmer und das Team des MellAktiv, welches in den Videos mitwirkte.

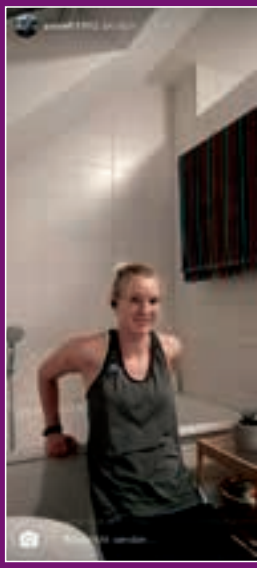
Schaut selbst wie fleißig viele Mitglieder waren!

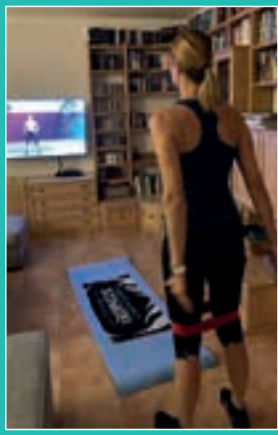
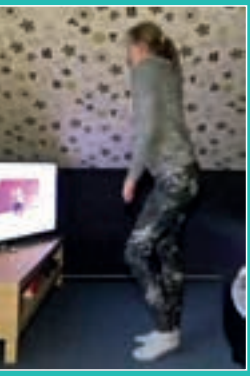


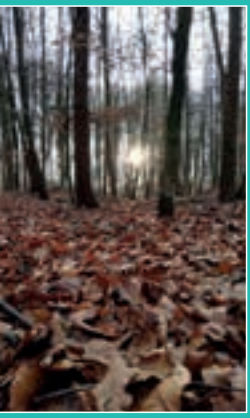


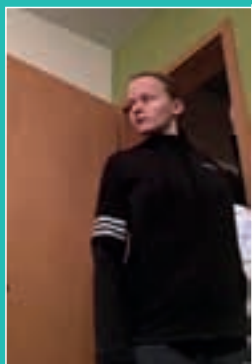
AEG

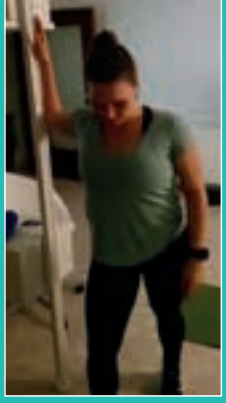
WHY YOU
STARTED



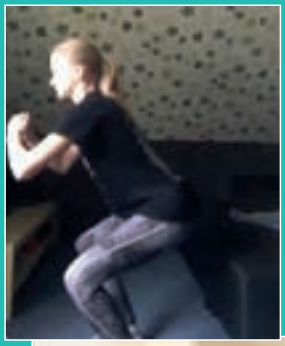



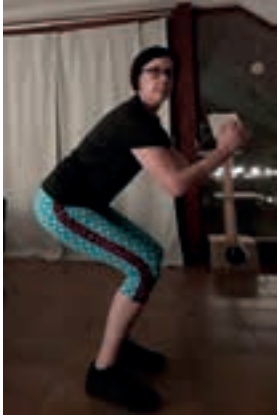






Ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Teilnehmer – weiter so!





Live-Kurse

Schon im ersten Lockdown haben wir über die Streaming-Plattform „Zoom“ angefangen Kurse im Livestream anzubieten. Dies führen wir seit dem Beginn des zweiten Lockdowns erweitert fort. Hierfür loggt man sich über den Computer, Handy oder Tablet mit unserer ID ein und kann so Live einen Kurs mitmachen. Unser Angebot richtet sich an jegliches Alter und Fitnesslevel.

Auf unserer Homepage findet ihr unsere aktuellen Live-Kurse und Zugangsdaten.

SC Melle im Internet unter:
www.scmelle.de *sowie* ***www.mellaktiv.de***

SCM-ChallengeDay

Jeden Samstag veröffentlichen wir bei Instagram und Facebook ein Video einer unserer Abteilungen mit einer Challenge-Aufgabe. Diese Challenge, die thematisch zu der entsprechenden Abteilung passt, kann dann über die nächsten 7 Tage nachgemacht werden. Die Ergebnisse posten wir dann auf unserer Seite.

Wir freuen uns über alle Teilnahmen!

Finja Henke
&
Nina Timpe

MEYER'S HAUSTECHNIK

ELEKTRO – SANITÄR – HEIZUNG
KLEMPNEREI – LEUCHTEN
GROSS- UND KLEINGERÄTE

OSTSTRASSE 21 · 49324 MELLE
Telefon 0 54 22 / 9 43 50 · Telefax 94 35 50
Privat 0 54 22 / 94 35 35

OPTIC & AKUSTIK
BÖCKSTIEGEL

ACUVUE
KONTAKTLINSEN
THE LENS THAT CHANGES *Everything*™

DIE *perfekte Ergänzung* ZUR GLEIT-SICHTBRILLE

Jetzt testen

Erleben Sie eine neue Sehqualität. Wir sind Ihre Spezialisten bei Altersichtigkeit und unterstützen Sie dabei, Ihren gewohnten Lebensstil wie zuvor zu genießen. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin und tragen Sie 1-DAY ACUVUE® MOIST MULTIFOCAL zur Probe.[1]

OPTIC & AKUSTIK
BÖCKSTIEGEL

[1] Es können Anpassschwierigkeiten entstehen.

ACUVUE®, 1-DAY ACUVUE® MOIST MULTIFOCAL LACREON® und THE LENS THAT CHANGES EVERYTHING™ sind eingetragene Marken von Johnson & Johnson Medical GmbH. Johnson & Johnson Vision Care ist Teil der Johnson & Johnson Medical GmbH. © Johnson & Johnson Medical GmbH 2017

Basketball

Saison gestartet und schnell wieder abgebrochen

Die Saison der Basketballer ist, wie in jedem Jahr, Ende September/Anfang Oktober unter besonderen Bedingungen gestartet. Natürlich mussten auch hier alle Vereine bzw. Abteilungen entsprechende Hygienekonzepte ausarbeiten, um einen Spielbetrieb zu ermöglichen.

Aufgrund der Tatsache, dass die Herbstferien im vergangenen Jahr komplett in den Oktober fielen, wurde die Saison diesbezüglich schnell wieder für 2 Wochen unterbrochen, so dass alle gemeldeten Teams maximal ein Ligaspiel absolvieren konnten. Bevor es dann so richtig losgehen sollte, machte Corona dem Ganzen leider wieder einen Strich durch die Rechnung.

Seit Anfang November ruht der komplette Spielbetrieb. Der Rest der laufenden Saison wurde im NBV erstmal bis zum 28.02.2021 ausgesetzt. Ob und wie es dann mit der Saison weitergeht, steht selbstredend zum derzeitigen Zeitpunkt noch in den Sternen.

Die Basketballer hoffen, dass sich die Situation bis zum März merklich verbessert, so dass ggf. das ein oder andere Ligaspiel noch ausgetragen werden kann.

Ansonsten ist man frohen Mutes, dass die laufende Saison als „Nullrunde“ gewertet wird und alle Teams zusammen bleiben, um in der Saison 21/22 wieder voll anzugreifen.

Axel Masmann

schwutke bau
BAUEN · UMBAUEN & SANIEREN
telefon 05422 · 3830
telefax 05422-45129
www.schwutkebau.de
mail@schwutkebau.de
Herrenteich 71a
49324 Melle

Familienfleischerei
Lammerschmidt
gegr. 1898
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®

jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

Wilhelm Lammerschmidt GmbH
Hauptstr. 27
49326 Melle-Neuenkirchen
Tel: 0 54 28/9 41 50
info@lammerschmidt.de
www.lammerschmidt.de

Weitere Filialen finden Sie in:
Melle, Grönenbergerstr. 2-8 (im Böckmann's)
Werther, Engerstr 65 (im Rewe-Markt)
Spenge, Lange Str. 2 (im Rewe-Markt)
Hilter, Bielefelder Str. 35 (im Rewe-Markt)
Sundern, Alter Kamp 6 (im Rewe-Markt)
Bünde, Brunnenallee 58-62 (im Rewe-Markt)

Heitz Bestattungen

Melle
Maschweg 12
Wellingholzhausener Str. 122
Tel. 05422 5507
heitz@t-online.de
www.heitz-bestattungen.de

Wir wissen wie der Hase lauft...
In Melle kennen wir uns aus.
Deshalb werden Sie in unserem Bestattungshaus
immer optimal und individuell beraten.
Wir sind für Sie da!

Bewegte Freizeit

Jahresrückblick Bewegte Freizeit – Unsere Kursteilnehmer sind mit Abstand die Besten

Anfang 2020 waren wir ziemlich stolz auf unsere Mitglieder, die so aktiv an unseren Angeboten teilnahmen und stolz auf unsere Kursleiter die so ein breites Kursangebot ermöglichen. Auch Events waren viele geplant. Den Indoor-Cycling-Marathon für einen guten Zweck konnten wir im Frühjahr noch erfolgreich durchführen.

Im März kam dann die plötzliche Schließung des MellAktiv aufgrund von Corona. Wahrscheinlich nicht nur für unsere Branche eine ungewohnte und herausfordernde Situation. Wir versuchten aber trotzdem optimistisch zu bleiben und schnell zu reagieren. Schon am folgenden Montag drehten wir unser erstes YouTube-Video. Dies verfolgten wir dann weiter und nahmen noch wöchentliche Livestreams hinzu, um unseren Mitgliedern das Workout Zuhause etwas einfacher zu machen. Vor der Kamera zu stehen war auch für alle Beteiligten eine neue und unbehagliche Situation. Wo man sonst im Kursraum zu einer Gruppe spricht, muss man nun zu einer Kamera sprechen. Aber wir gewöhnten uns daran und versuchten uns stetig zu verbessern.

Anfang Mai folgte dann die Möglichkeit, Sport im Freien anzubieten. Sofort versuchten wir einen Kursplan aufzustellen und ein Hygienekonzept zu entwerfen. Von dort an konnte man unsere Sportgruppen im Park, auf den Sportplätzen in Melle und im FreiRaum hinter dem MellAktiv sehen. Eine Nutzung von Kleingeräten wurde vermieden, und wenn dann gründlich desinfiziert. Ebenso fand das Maskentragen außerhalb der körperlichen Betätigung und das stetige Desinfizieren seinen Platz in unseren

Kursstunden. Auch für die Übungsleiter eine schwierige Aufgabe, da sie stets auf die Einhaltung der zahlreichen Hygieneregeln achten mussten. Im Rückblick kann man heute sagen, dass alle Beteiligten – Kursleiter, sowie Teilnehmer – diese Zeit gut gemeistert haben. Trotz der Einschränkungen hatten alle den Spaß am Sport nicht verloren und man freute sich auf das Training mit anderen Personen – auch mit Abstand.

Mit neuen Lockerungen und immer weiteren Anpassungen ging es dann durch den Sommer. Wir haben ein online-Buchungssystem für die einzelnen Kurse auf die Beine gestellt, um die Anzahl der zugelassenen Teilnehmer nicht zu überschreiten. Das Training an der frischen Luft hat vielen Teilnehmern und Übungsleitern ganz gut gefallen. Am 30. August konnten wir sogar unter den aktuellen Auflagen unsere Goodbye-Summer-Party auf dem Carl-Starcke-Platz stattfinden lassen. Mit maximal 50 Personen konnten wir bei bestem Wetter mit verschiedenen Kursformaten zusammen trainieren. Dieser Tag erinnert an den Optimismus den wir alle verspürten, dass die Normalität nicht mehr fern ist.

Ab September konnten wir dann wieder die Kursräume nutzen. Natürlich weiterhin mit unseren Hygieneregeln, die schon für jeden zur Gewohnheit geworden sind. Auch hier waren wir zunächst noch optimistisch, dass es weiter geht.

Im Oktober stand dann der 2. Lockdown bevor, der zu diesem Zeitpunkt noch anhält. Die Erfahrungen aus dem Frühjahr führten dazu, dass wir noch aktiver und fast täglich YouTube-Videos produzierten und hochluden. Auch die Livestreams fanden ein Revival. So verfahren wir seitdem. Wir sehen immer noch viel Potenzial nach oben und freuen uns sehr über Anregungen und Wünsche von unseren Mitgliedern. Schließlich möchten

wir erreichen, dass sich alle Zuhause aufraffen können um mit uns ein effektives und motivierendes Fitnesstraining – wenn auch virtuel – machen zu können.

Für das Jahr 2021 wünschen wir uns, dass wir im Frühjahr/Sommer wieder mit unseren Outdoor-Kursen unter den geltenden Hygieneregeln ähnlich wie letztes Jahr starten können. Wichtig ist uns der gemeinsame Sport in der Gruppe, die Begegnungen und der Austausch mit anderen Sportbegeisterten und der Spaß an der Bewegung.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen tollen Kursleitern, die diese Zeit und ihre Kurse so super und mit voller Motivation gemeistert haben. Außerdem danken wir allen Helfern vom Team MellAktiv, die beim Auf- und Abbau zwischen den Kursen mitgeholfen haben. Und Letztlich gilt unsere Dankbarkeit auch unseren Kursteilnehmern, ohne deren Toleranz, Motivation und Spaß an der Sache wohl all das Beschriebene nicht möglich gewesen wäre.

Abteilungsleitung Bewegte Freizeit

Nina Timpe

Fußball

Ein Einblick in das Corona-Jahr der D1-Jugend

Nachdem die Rückrunde der letzten Saison dem ersten „Corona-Lockdown“ komplett zum Opfer gefallen ist und wir dadurch ein Viertel Jahr dem Abwarten ausgesetzt waren, freuten wir uns riesig auf die – wenn auch sehr eingeschränkte Rückkehr – in unseren geliebten Fußballsport! Gerade bei Kindern in dieser Altersgruppe (U13) sind die fehlende Bewegung und das fehlende Training sofort zu erkennen. Der ein oder andere hat es sich in dieser Zeit auch sichtlich gut gehen lassen :-))

Mitte Juni starteten wir vorsichtig in den Trainingsalltag – am Anfang ohne Körperkontakt nach dem sehr gut erarbeiteten, vorgegeben Hygienekonzepts des Vereins. Danach durften wir langsam die Intensität erhöhen, so dass die Jungs bald körperlich wieder auf ihrem Stand waren. Im laufenden Spielbetrieb der neuen Saison steigerten wir uns von Spiel zu Spiel und wuchsen auch als Mannschaft immer weiter zusammen. Nach wirklich großen Fortschritten im körperlichen, spielerischen und mannschaftlichen Bereich und der Tabellenführung in unserer Spielklasse nun der nächste „Corona-Lockdown“.

Wir dürfen den Kopf nicht hängen lassen und greifen wieder an, wenn wir alle gemeinsam durch diese schwierige Zeit gekommen sind.

Es gibt aus der D1 Jugend noch etwas Erfreuliches zu berichten. Es gab neue Trikots! Dr. Maximilian Schulze Wartenhorst, seit dem 01.08.2018 in Melle als Kiefernorthopäde tätig, hat für die D1 neue Trikots gesponsert. Darüber freuen sich sein Großcousin Max Prume mit der gesamten Mannschaft und die Trainer Mirco Pepe, Alexander Weber, Malte Pohlmann, Florian Placke und Rainer Prume sagen herzlichen Dank!

Platz	Mannschaft	Spiele	G.	U.	V.	Torverhältnis	Tordifferenz	Punkte
→ 1.	SC Melle 03 I	5	4	1	0	20 : 7	13	13
→ 2.	SV Viktoria Gesmold I	5	4	1	0	16 : 4	12	13
→ 3.	SC Melle 03 II	5	4	0	1	19 : 8	11	12
→ 4.	JSG Vestrup/Grotenburg II	5	3	3	2	17 : 9	8	9
→ 4.	TuS Bad Essen I	5	3	3	2	17 : 9	8	9
→ 6.	TSV Wesenstedten I	5	1	2	2	7 : 11	-4	5
→ 7.	TV Wellingholzhausen II	5	1	0	5	4 : 11	-7	3
→ 8.	JSG Bevern/Kirchdornberg/Bieren/Sudbrack I	4	0	0	4	7 : 23	-16	0
→ 9.	JSG Westerger/Bissendorf/Schledehausen I	5	0	0	5	9 : 28	-23	0

Leichtathletik

Diese Ausgabe der Clubinfo ist ein kleines Jubiläum: Sie wird nun schon die zwanzigste von mir für den Bereich Leichtathletik zusammengestellte Ausgabe. Gleichzeitig ist sie, wie wahrscheinlich für alle anderen Abteilungen unseres Vereins auch, die bisher schwierigste Ausgabe überhaupt.

Seit dem letzten Erscheinungstermin im November gab es nämlich praktisch nichts außer „Lockdown“: Kein Ossen-Cross-Cup, keine Hallensaison, noch nicht einmal gemeinsames Training.

Klar, Sport ist in diesen Tagen noch mehr Nebensache als sonst. Viel zu viele Menschen standen und stehen leider vor gesundheitlich und / oder wirtschaftlich existenziellen Fragen.

Gleichzeitig ist Sport aber auch noch viel wichtiger als sonst. Es geht dabei um viel mehr, als nur um körperliche Gesundheit. Insbesondere der Vereinssport ist Beispiel dafür, dass auch unter widrigsten Rahmenbedingungen Lösungen gefunden werden und das es (notfalls halt online) immer irgendwie weiter geht.

Was bedeutet das nun konkret für diese Clubinfo und die Leichtathletikabteilung:

Wir freuen uns über das, was es 2020 trotzdem an positiven Nachrichten gab. In dieser Ausgabe zeigt sich das in den traditionellen Auswertungen der Bestenlisten von Verein, Land und Bund sowie in unserer abteilungsinternen Meisterliste.

Wir stecken den Kopf nicht in den Sand! Das Jahr 2021 der Leichtathletikabteilung beginnt zwar erst im März, aber danach haben wir zunächst mal „ganz normal geplant“. Wahrscheinlich wird sich vieles noch kurzfristig verändern oder nochmals verschieben. Daher sei an dieser Stelle mehr denn je auf die aktuelleren Medien unseres Vereins wie Homepage etc. verwiesen.

Ansonsten heißt es Vorbereitung für „danach“:

Viele Sportlerinnen und Sportler ziehen trotzdem IHR Training planmäßig und natürlich auf Abstand durch. Das Trainerteam bildet sich aus und fort und hält so gut wie möglich Kontakt zu den Athletinnen und Athleten. Die ganze Abteilung zerbricht sich den Kopf darüber, wie wir attraktive Angebote für die vielen neuen Läuferinnen und Läufer finden, die man derzeit auf den Straßen und Wegen der Region sieht.

Gern wiederhole ich mich an dieser Stelle:

HERZLICHEN DANK an alle, wirklich alle, die durch ihre ununterbrochene Treue und durch ihr ungebrochenes sportliches und/oder organisatorisches Engagement weiter dazu beitragen, dass wir nach Corona wieder voll durchstarten werden. HERZLICHEN DANK auch an alle „üblichen Verdächtigen“, die man einfach nur unterwegs „laufend“ getroffen hat. Jede dieser Zufallsbegegnungen hat mir gezeigt, wie sehr ich die „ganz normalen“ Dienstage und Donnerstage auf dem Carl-Starcke-Platz vermisse. Ich denke, so geht es längst nicht nur mir.

Und jetzt viel Spaß mit den Berichten aus der / um die Leichtathletikabteilung

Heinrich Langkopf

SC MELLE 03	**Termine der Leichtathletikabteilung 2021** **Achtung: Bitte unbedingt die Abteilungs- bzw. Vereinsmedien im Auge behalten! Nach wie vor ist das mit der Planung ja leider so eine Sache….** **Stand: 02.02.2021**
Do. 04.03.	Abteilungsversammlung, 19:30 Uhr, geplant: Mellaktiv, notfalls online über Zoom
Sa. 06.03.	„Lauf im Grönegau“ Schledehausen – Melle (ca. 17 km), verschiedene Strecken für Läufer, Walker, Wanderer Busabfahrt: 14 Uhr ab Grönegaubad **Ansprechpartner: Wolf-Dieter Fehling (mwdf@aol.com)**
Sa. 27.03.	„Lauf im Grönegau“ Rödinghausen – Melle (ca. 24 km), verschiedene Strecken für Läufer, Walker, Wanderer Busabfahrt: 14 Uhr ab Grönegaubad **Ansprechpartner: Wolf-Dieter Fehling (mwdf@aol.com)**
Do. 01.04.	Lauftreffbeginn Sommerzeit, 18:30 Uhr, Parkplatz Waldbühne
So. 17.04.	Wanderung "Rund um Hagen a.T.W.", zwischen 20 und 25 Kilometer, Treffpunkt 8:00 Uhr Parkplatz "Finale"/Grönegaubad, Fahrgemeinschaften **Ansprechpartner: Günter Opitz (Opitz-melle@osnanet.de)**
Sa. 24.04.	Hindernissportfest auf dem Carl-Starcke-Platz: Parcours über 400 und 800m natürlich incl. Wassergraben für Kinder, Läufe über die Hindernisstrecken (1.500m, 2.000m und 3.000m) für alle dafür zugelassenen AKs **Ansprechpartner: Heinrich Langkopf** (heinrich.langkopf@osnanet.de)
Frühjahr	Kampfrichterschulung in Melle; Details folgen
Mo. 03.05.	Beginn Sportabzeichentraining und –abnahme auf dem Carl-Starcke-Platz, (jeweils Mo. 18:30 Uhr und Mi. 9:30 Uhr), in diesem Rahmen wird auch das DLV-Laufabzeichen bzw. das DLV Nordic-Walking Abzeichen abgenommen >>> Achtung: Nach dem ersten Trainingstermin ist im Rahmen eines kleinen Umtrunks die Übergabe der Sportabzeichen 2020 auf dem Carl-Starcke-Platz geplant. Beginn dafür 20 Uhr. Details folgen!
Sa. 08.05.	Marathon- und Halbmarathonwanderung **Info und Anmeldungen bei Ulrich Friedering, Tel. 44870**
Sa. 15.05.	Meller Bahnmarathon (Info: www.meller-bahnmarathon.de)
Fr. 27. und Sa.28.05.	Frank-Rüdiger-Sportfest (Läufe von 100 bis 10.000 m sowie Stundenlauf); Angebote für alle AKs, Kreis- und Regionsmeisterschaften für diverse Wettbewerbe (Meldungen dann über www.laufen-os.de) **Wer nicht selbst läuft, ist als Helfer sehr willkommen!** **Ansprechpartner: Johannes Belt (cjbelt@t-online.de)**
So. 06.06.	Grönegau Triathlon **Auch hier gilt: Seid dabei und unterstützt diese super Veranstaltung!** **Ansprechpartnerin: Cindy Bordihn (cindy@bordihn.info)**
So. 13.06.	"DREI Türme Wanderung mit Honigkuchen“ (Wellingholzhausen, Rechenberg, Borgholzhausen), ca. 23 Kilometer, Treffpunkt 8:00 Uhr Parkplatz "Finale"/Grönegaubad, Fahrgemeinschaften **Ansprechpartner: Günter Opitz (Opitz-melle@osnanet.de)**
Fr. 18.06.	Meller Berglauf (Dreierpack) Information und Anmeldung: www.laufen-os.de **Ansprechpartner:** **Markus Brinkmann (markus-brinkmann@osnanet.de)**
Sa. 03.07.	Kreismeisterschaften M/W U10-U16 im Mehrkampf, Carl-Starcke-Platz **Wir brauchen Euch als Helfer und Kampfrichter!** **Ansprechpartnerin: Jana Lemke (jana_lemke@freenet.de)**
So. 04.07.	Wanderung durch die Noller Schlucht von Quelle zu Quelle, ca. 20 Kilometer, Treffpunkt 8:00 Uhr Parkplatz "Finale"/Grönegaubad, Fahrgemeinschaften **Ansprechpartner: Günter Opitz (Opitz-melle@osnanet.de)**
Juni / Juli	Betriebsbesichtigung bei einem spannenden Meller Unternehmen

Fr. 27.08.	Abendsportfest (800, 1.500, 2.000, 3.000 und 5.000 m), ab 18:00 Uhr, Carl-Starcke-Platz, Kreis- und Regionsmeisterschaften für versch. Wettbewerbe (Meldungen: www.laufen-os.de) **Wer nicht selbst läuft, ist als Helfer sehr willkommen!** **Ansprechpartner: Johannes Belt (cjbelt@t-online.de)**
Do. 02.09.	Glückslauf, 18:30 Uhr, Parkplatz Waldbühne, Siegerehrung: 4.9. (nach dem Berglauf am Sportplatz Waldstraße **Ansprechpartner: Günter Hakemeyer (guenter.hakemeyer@osnanet.de**
Sa. 11.09.	Meller Stadtlauf (www.laufen-os.de) **Für dieses TOP-EVENT brauchen wir Euch alle! Egal ob als Helfer an oder als Läufer auf der Strecke!** **Ansprechpartner: Wolfgang Lübbert (wolfgang-luebbert@t-online.de)**
Do. 16.09.	Berglauf zur Ottoshöhe, 18:30 ab Parkplatz Waldbühne, anschließend Siegerehrung und Grillen am Sportplatz Waldstraße **Ansprechpartner: Günter Opitz (Opitz-melle@osnanet.de)**
Sa. 25.09.	Sportabzeichentag: ab 11 Uhr auf dem Carl-Starcke-Platz Ansprechpartnerin: Ute Peperkorn (peperkornute@gmail.com) Lauf im Grönegau“ Bad Essen – Melle (ca. 17 km), verschiedene Strecken für Läufer, Walker, Wanderer Busabfahrt: 14 Uhr ab Grönegaubad **Ansprechpartner: Wolf-Dieter Fehling (mwdf@aol.com)**
Sa. 02.10.	Lauftreffbeginn „Winterzeit“ um 14.30 Uhr Parkplatz Waldbühne
So. 17.10.	Wanderung "Hagen/Teutoburger Waldsee/Hermannsweg", zwischen 20 und 25 Kilometer, Treffpunkt 8:00 Uhr Parkplatz "Finale"/Grönegaubad, Fahrgemeinschaften **Ansprechpartner: Günter Opitz (Opitz-melle@osnanet.de)**
So. 17.10.	Gretesch Cross (1. Lauf zum Ossen-Cross-Cup 2020) >>> Meldungen für alle Ossen-CrossLäufe über www.laufen-os.de
So. 07.11.	Meller Crosslauf (2. Lauf zum Ossen-Cross-Cup 2020) **Ansprechpartner für den gesamten Ossen-Cross-Cup:** **Wolf-Dieter Fehling (mwdf@aol.com)**
So. 14.11.	Crosslauf Bramsche (3. Lauf zum Ossen-Cross-Cup 2020)
So. 28.11.	Bad Iburger Crosslauf (4. Lauf zum Ossen-Cross-Cup 2020)
So. 12.12.	Helferfrühstück im Mellaktiv, Beginn 9.30 Uhr
So. 12.12. **(???)**	Gesamtsiegerehrung Ossen-Cross-Cup, 15 Uhr
Sa. 31.12.	Silvesterlauf des TSV Westerhausen

Weiterhin in 2021 geplant: Joggen für Einsteiger, Nordic Walking für Einsteiger, Wettkampftrainingsangebot Erwachsene

Meisterschaften und sonstige Wettkämpfe: S. u. a. www.ladv.de, www.laufen-os.de, www.lauftreff.de, www.flvwdialog.de!

Anmeldungen zu Meisterschaften: Heinrich Langkopf, heinrich.langkopf@osnanet.de
Gilt auch für sonstige Wettkämpfe, die zwingend eine Anmeldung über www.ladv.de vorsehen.

Fast alle sonstigen Volks-, Straßen und Crossläufe erlauben inzwischen eine direkte Internetanmeldung. In der Regel kann diese über www.laufen-os.de erfolgen. Die Anmeldungen für eigene Veranstaltungen unserer Abteilung sowie Ossen-Cross und Dreierpack können durchweg über diese Seite erfolgen.

Die Startgelder für alle Meisterschaften, die Bahnsportfeste in Melle und Borgholzhausen sowie die Ossen-Cross-Serie 2021 werden durch die Abteilung übernommen.

Ebenfalls grundsätzlich übernommen / erstattet werden sonstige Startgebühren für Kinder und Jugendliche bis einschließlich U20 auf der Bahn bzw. im Stadion.

Bedingung für alle Erstattungen ist natürlich, dass für den SC Melle 03 gelaufen und das Ziel erreicht wurde!

Pressearbeit: Werner Gelhot, Tel. 05422/4 35 24 bzw. vwg@gmx.net
Berichte für Zeitung, Internet, Clubheft **sind stets sehr willkommen!**

Vereins- /Wettkampfkleidung:

Unsere Wettkampfkleidung ist zu Vorzugspreisen direkt zu beziehen über Sport Contact, Mindener Str. 293, 49086 Osnabrück, 0541 9337484. Sortiments- und Bestellflyer sind bei den hier genannten Personen, in der Geschäftsstelle, im Mellaktiv oder direkt bei Sport Contact zu bekommen.

Trainingszeiten sowie Lauf- und Walkingtreffs: Homepage der Abt. Leichtathletik unter www.scmelle.de bzw. gesonderter Flyer.

Grundsätzlich wir auch bei allen Lauftreffs etc. des LC Solbad Ravensberg willkommen. Dies gilt umgekehrt natürlich auch: Läuferinnen und Läufer des LC Solbad, die neue Strecken testen möchten, sind auch bei unseren Treffs sehr gern gesehene Gäste. (www.lc-solbad.de).

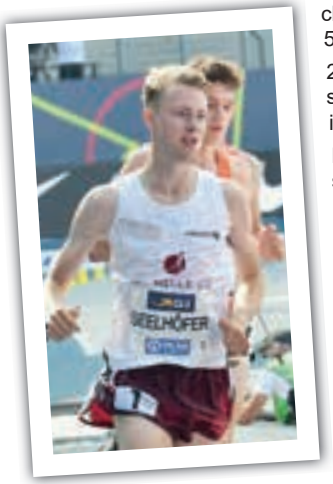
Achtung: Bei Interesse an aktuellen E-Mails zu weiteren Veranstaltungen, Terminänderungen etc. bitte kurze Mail bzw. Handy-Nr. für Whatts-App an heinrich.langkopf@osnanet.de

JANNIK SEELHÖFER WECHSELT ZUM DISTANCE-TEAM LEIPZIG

Unser Spitzenläufer Jannik Seelhöfer startet ab 2021 für das neu gebildete „Distance Team“ des SC DHfK Leipzig. Er absolviert seit 2016 in Leipzig ein Sportstudium und wird dieses voraussichtlich im nächsten Sommer erfolgreich abschließen. Seitdem trainiert er die meiste Zeit des Jahres am dortigen Olympiastützpunkt.

Entdeckt wurde Janniks Lauftalent beim Meller Stadtlauf 2009 von Ute Peperkorn und seinem späteren Heimtrainer, dem Ende 2019 viel zu früh verstorbenen Frank Rüdiger.

Im Kinder- und Jugendbereich von ihm systematisch aufgebaut, holte er sich dann unzählige Vereinsrekorde auf Mittel- und Langstrecken sowie zahlreiche regionale und überregionale Titel. Sportliche Höhepunkte bislang waren sicherlich: 7 Medaillen bei Deutschen Jugendmeisterschaften, 5 Einsätze im Nationalteam.



2011 und 2014 wurde er jeweils zum Sportler des Jahres unseres Vereins gewählt. Darüber hinaus stand er regelmäßig in der Endauswahl für die Ehrung :-))

Beim Distance Team kommt Jannik dauerhaft in eine sehr starke Trainingsgruppe aus derzeit 18 Athletinnen und Athleten zwischen 800 m und 5000 m. Darunter sind so bekannte Namen wie Marc Reuther, WM-Teilnehmer über 800 m oder Robert Farken, mehrfacher Deutscher Hallenmeister über diese Distanz. Auch die sonstigen Rahmenbedingungen der vom leitenden Bundestrainer im Laufbereich Thomas Dreißigacker betreuten Gruppe sind für den ambitionierten Laufsport "nahezu optimal".

"Dieser Schritt ist mir trotzdem sehr schwergefallen! Ich habe dem SC Melle 03 über all die Jahre wirklich viel zu verdanken", so Jannik dazu. Nicht nur deshalb bleibt er "natürlich Vereinsmitglied" und wird "wenn es irgendwie geht" auch weiterhin bei unseren Wettkämpfen dabei sein.

Für Präsident Gottfried Müller ist der Wechsel "natürlich sehr bedauerlich, aber letztlich verständlich". Müller weiter: "Wir wünschen Jannik für seinen weiteren Weg beruflich und sportlich alles Gute und werden uns über auch über jede zukünftige Top-Leistung gemeinsam mit ihm freuen!"

Dem kann sich die Leichtathletikabteilung nur anschließen!

VIRTUAL LADIES RUN

Germany Winter Edition am 13. Dezember 2020

Es galt, fünf Kilometer zu laufen.

Je nach aktueller Vorgabe der Regierungsmaßnahmen konnte auch gemeinsam mit 2 Freundinnen gelaufen werden. Nach dem Lauf wurde die Zeit und die entsprechende Kilometerzahl an den Veranstalter gemailt, der die Leistung in die Ergebnisliste eintrug.

Der Virtual Ladies Run Germany, Spring Edition, findet am 20. oder 21. März statt.

Die Rennschnecken beim Ladies Run

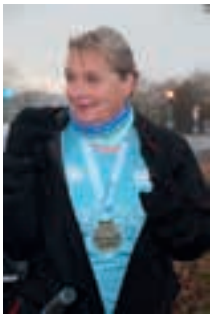
Unglaublich, wie motiviert die Rennschnecken dieses Jahr nach dem 1. Lockdown zum Lauftreff kamen. Mit mind. 20 TeilnehmerInnen sind wir bis zu zweimal die Woche gestartet.

Aus dieser Stimmung kam dann der Vorschlag einer Rennschnecke, dass wir doch an einem virtuellen Lauf teilnehmen könnten. Aus dem Vorschlag wurden Anmeldungen zum Ladies Run. Ruck Zuck waren 11 Teilnehmerinnen angemeldet und das Starter-Paket bestellt.

Am 13.12. starteten wir versetzt auf einer 5-Kilometer-Strecke, die für unser Vorhaben wie geschaffen war. Am Nachmittag lächelte die Sonne vom Himmel und so war manche Rennschnecke zu einer Bestleistung bereit. Die Motivation schwappte sogar auf Spaziergänger über und beflügelte uns gegenseitig. Nur ein kurzer Blick im Vorbeilaufen reichte, um endlich wieder das Gefühl zu haben, gemeinsam zu laufen.

Zur Belohnung gab es eine Nikolaustüte von Siggi sowie eine wunderschöne Medaille aus dem Starter-Paket. So manche Rennschnecke trug sie den Rest des Tages…

Sabine Jesse, Iris Busch



Langläufe im Frühjahr 2021

Hallo Jogger, Walker und Wanderer!

Nachstehend die näheren Informationen zu unseren Langläufen im Frühjahr.

06 März Samstag

Schiedehausen – Melle, ca. 16 km

Markierung: Weißes Kreuz bis Schloss Ostenwalde, dann die bekannte Strecke zum Mellaktiv am Carl-Starcke-Platz.

Start: Sportplatz Schiedehausen, ca. 16 km
2. Startmöglichkeit: Reiterwaldstadion, ca. 8 km
3. Startmöglichkeit: Schloss Ostenwalde, ca. 6,5 km
Abfahrt: 14:00 Uhr mit dem Bus ab Grönegaubad !

27 März Samstag

Rödinghausen – Melle, ca. 24 km

Markierung: Bis Pöhler (Rot-Weiß-Rot), von dort wieder unsere bekannte Strecke zum Mellaktiv am Carl-Starcke-Platz.

Start: Rödinghausen (Friedhof), ca. 24 km
2. Startmöglichkeit: „Roter Pfahl" Meesdorf, ca. 16 km
3. Startmöglichkeit: Pöhler, ca. 14,5 km
4. Startmöglichkeit: Schloss Ostenwalde, ca. 6,5 km
Abfahrt: 14:00 Uhr mit dem Bus ab Grönegaubad !

Hinweis: Corona bedingt stehen keine Umkleide - und Duschmöglichkeiten zur Verfügung. Busfahrt nur mit Maske möglich.

Die Kosten für die Busfahrten werden für Vereinsmitglieder vom SCM 03 übernommen.
Für Nichtmitglieder C 5,--. Für etwaige Spenden bedanken wir uns.

Wolf – Dieter Fehling Heinrich Langkopf

MARATHONWANDERUNG 2021: ZUM 11. MAL GEHT ES RUND!

Wenn der Virus Covid 19 es zulässt, startet **am Samstag, dem 8. Mai 2021, um 7.00 Uhr am Mellaktiv die 11. Marathonwanderung.**

In diesem Jahr geht es, in der Tat, rund. Wer kennt schon den Meller Berg genau? Sind es die Glücksläufer, sind es die Läufer der geheimnisvollen Strecke „ BL50“ oder sind es die aktuellen Streckensucher? Die Walker/innen folgen den gekennzeichneten Wegen. Die Läufer der kennen nur ihren Weg. So hat jeder den Meller Berg in einem anderen Blick.

Im Jahr 2014 hatten die Streckensucher bereits eine Marathonstrecke rund um die Meller Berge ausprobiert. Wer kann sich vorstellen, unter folgenden Bedingungen die Marathonstrecke im Meller Berg zurückzulegen?

1. Kein Streckenabschnitt wird mehrmals gelaufen.
2. Die gelaufene Strecke ist kreuzungsfrei.
3. Der Wildpark ist tabu.
4.

Nachdem die Streckensucher in den vergangenen Jahren fast alle Ortsteile in Melle durchwandert sind, ist es 2021 nun soweit, dass der oben genannte Plan umgesetzt wird. Es wird versprochen, dass die Wanderer ganz neue Eindrücke und Ausblicke genießen können. So ist unter anderem ein Ausblick in alle vier Himmelsrichtungen über Melle hinweg garantiert, ebenso der Genuss von neuen landwirtschaftlichen Objekten. Die Besichtigung eines Herrenhauses ist dabei, ein Kriegerdenkmal wird nicht fehlen. Ein ehemaliges Gasthaus lädt zum Verweilen ein. Die Immobilie eines ehemaligen deutschen Gesangstrios liegt ebenfalls an der Strecke. Die Aussichtstürme am Wegesrand können erklommen werden, und vom Meller Balkon genießen die Wanderer die Sicht zum Teutoburger Wald.

Am Weberhaus angelangt, ist die halbe Strecke geschafft. Für die Halbmarathonis geht es nun rund, denn die 2. Hälfte der Strecke dreht sich durch den Meller Berg. Irgendwann gehen alle Wanderer durch Bakum, am Zwickenbach entlang zurück zum Mellaktiv.

Die technischen Daten:

Start: **7.00 Uhr am Mellaktiv**

Start **Halbmarathon ca. 12.00 Uhr, Wanderparkplatz Weberhaus**

Pausen:

1. Km 10 Parkplatz Friedenshöhe
2. Km 21 Parkplatz Weberhaus
3. Weitere Pausen nach Bedarf

Die Versorgung muss jeder Teilnehmer selbst sicher stellen.

Ob es im Ziel eine Kaffeetafel gibt, bzw. ob unterwegs Getränke gereicht werden, wird kurzfristig entschieden. Das Infektionsgeschehen, bezogen auf Corona, muss für diese Entscheidung abgewartet werden.

Es werden ca. 5 km / Stunde zurückgelegt, Niemand wird zurückgelassen.

Die Teilnahme an der Marathonwanderung erfolgt auf eigene Gefahr.

Es wird kein Startgeld erhoben. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig. Die Verhaltensvorschriften der Pandemie müssen eingehalten werden.

Es freuen sich die Streckensucher auf eine gute Beteiligung. Sie freuen sich, wenn die Wanderung stattfinden kann.

Die Anmeldung erfolgt wieder unter der Telefonnummer: 05422/44870,
oder per E-Mail an h.friedering@web.de

Die Streckensucher Uli, Rudi, und Heinz

EWIGE BESTENLISTE DES SC MELLE 03 – VERSION 2020

Kurz vor Jahresende macht sich jeweils unser Chefstatistiker Johannes Belt an die Arbeit und aktualisiert mit viel Herzblut die ewige Bestenliste der Meller Leichtathletik. Auch Ende des letzten Jahres war er aktiv, obwohl es leider auch hier deutliche Spuren des Themas „Corona“ gegeben hat.

Das Ergebnis der Bemühungen von Johannes ist dann dauerhaft unter www.leicht-athletik.scmelle.de einsehbar. Aus Gründen der Übersichtlichkeit sind es jeweils zwei Dokumente.

Besonders abseits der Bahn war auf Grund von Corona im vergangenen Jahr wenig bis gar nichts los. Im Bereich „Langstrecke“ waren vor allem deshalb lediglich drei Neueintragungen und eine Änderung aufzulisten: Sören Sprehe (neu über 3.000 und 5.000 m), Carsten Hensiek (neu über 10 Kilometer Straße) und Paul Langkopf (Verbesserung über 3.000 m).

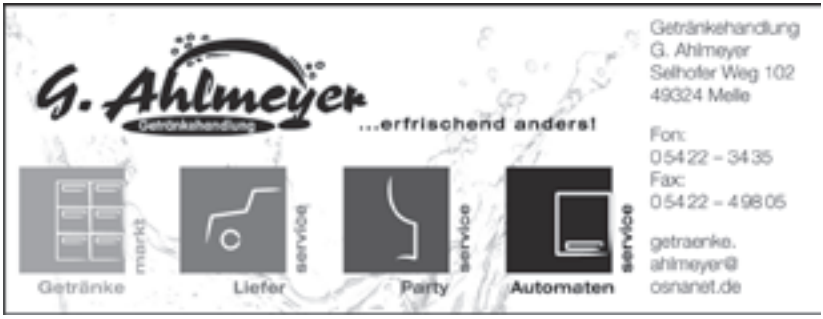
In der Tabelle „Sprint und technische Disziplinen“ gab es 2020 immerhin vierzig Neueintragungen und Änderungen. Die Eintragungen setzen sich wie folgt zusammen:

Schülerinnen	U 8 - U16	= 16
Schüler	U 8 - U16	= 10
weibl. Jugend	U18 - U20	= 5
männl. Jugend	U18 - U20	= 4
Frauen	ab AK W20	= 2
Männer	ab AK M20	= 3

Nicht unerwähnt bleiden sollten aber die neuen Vereinsrekorde von Ann-Christin Opitz (AK W20) über 1.500m in 5:20,40 und Mathis Seelhöfer (AK M 20) über 800 m in 1:59,19. Beide Rekorde wurden bei den Landesmeisterschaften in Hannover aufgestellt. Beide feierten damit ihren „offiziellen Einstand“ in die ewigen Bestenlisten der Frauen bzw. Männer.

In der männlichen Jugend U18 – U20 haben sich außerdem Jan-Erik Riegenring und Paul Langkopf deutlich nach vorn gearbeitet und rangieren hier jetzt auf den Plätzen vier (Jan-Erik) und fünf (Paul).

Eine große Bitte für das angebrochene Jahr: Insbesondere im Bereich Langläufe fällt es schwer, auch wirklich alle relevanten Resultate unserer Sportlerinnen und Sportler mitzubekommen. Wer hier auf einer oder gar auf mehreren Distanzen den Sprung in die Liste schafft oder neue (persönliche) Bestzeiten aufstellt, der ist bis spätestens 10. Dezember 2021 um eine kurze E-Mail an Johannes Belt gebeten (cjbelt@t-online.de).



LANDESBESTENLISTE NIEDERSACHSEN 2020:

Trotz oder wegen Corona: Jede Menge Einträge!

Alle Jahre wieder zieht der Niedersächsische Leichtathletikverband (NLV) Bilanz. Er veröffentlicht Ende Dezember seine Jahresbestenlisten in den verschiedenen Altersklassen und Disziplinen. Unabhängig von Meisterschaften oder Platzierungen geht es dabei allein um die schnellsten Zeiten, größten Höhen und Weiten überhaupt. Dem Internet sei Dank lassen sich in diese umfassenden statistischen Werke schnell nach „unseren" Athletinnen und Athleten durchsuchen.

2020 war auch hier ein seltsames Jahr. Straßenläufe und Langstreckenwettkämpfe wie etwa 10.000 m auf der Bahn fanden so gut wie gar nicht statt. Gleichzeitig sorgte die kurze, aber sehr intensive Bahnsaison bis in den Mittelstreckenbereich landesweit für sehr viele richtig starke Zeiten.

Erfreulich außerdem aus Meller Sicht: Bahnmarathon, Läufermeeting im Juli, Läuferabend im August und das Hindernissportfest am 3. Oktober sorgten dafür, dass bei unzähligen Eintragungen in der Landesbestenliste und auch auf Bundesebene „Melle" als Ort von tollen Leistungen erscheint. Auch das trägt sicherlich zu unserem recht guten Ruf als Veranstalter bei. Daran sollten wir, sobald Corona Geschichte ist, weiter anknüpfen.

Um in den Landesbestenlisten zu erscheinen, ist übrigens ein Startpass für einen NLV-Mitgliedsverein obligatorisch. Dieser wird bei uns in der Regel ab U14 und einem Meisterschaftsstart auf Bezirksebene oder höher beantragt. Dafür ist er nämlich obligatorisch. Bei Fragen zu Startpasswesen gern an die Geschäftsstelle oder die Abteilungsleitung Leichtathletik wenden.

Die Eintragungen unserer Athletinnen und Athleten beginnen in der U18: Jan-Erik Riegenring und Paul Langkopf liegen hier über 800 m auf den Rängen 5 und 8 sowie über 1.500 m auf den Rängen 5 und 9. Paul belegt über 3.000 m außerdem noch einen vierten Platz. In der weiblichen U18 belegte Jolien Rohden Platz 14 über 800 m und Platz 11 über 1.500 m. In der U20 platzierte sich zweimal Lisa Winkelmann (13. über 800 und 10. über 1.500 m).

Über 800 m bei den Männern sind Jannik (Platz 7) und Mathis Seelhöfer (Platz 9) gelistet. Jannik belegte außerdem Platz 1 über 3.000 m flach und 3.000 m Hindernis sowie Platz 9 über 1.500 m. 15. über die Marathondistanz wurde Andreas Ort. Ann-Christin Opitz belegte 2020 Platz 18 über 1.500 m und Platz 11 über 3.000 m. Obwohl eigentlich schon „Seniorin" steht darüber hinaus noch Birte Rothkehl auf Platz 9 der Frauenhauptklasse im Speerwurf.

Bei den Senioren ist Axel Keil mit einem 5. Platz über 5.000 m der M35 zu finden. Carsten Hensiek wurde in derselben AK 6. über 10 Kilometer Straße. In der AK M45 schaffte es Heinrich Langkopf über 5.000 (6.) und 10.000 m (9.) sowie über 10 Kilometer Straße (12.) in die Landesbestenliste.

Die Liste der M50 weist auf Platz fünf Dr. Peter Ellinghaus und auf Platz sieben Dr. Björn Lührmann aus. Beide mit sehr starken Zeiten. Außerdem wurde hier Claus Rasmus 7. beim Marathon.

In der M65 erneut mit einigen Top-Platzierungen dabei war Peter Spiekermann. Seine „Ausbeute" in diesem Jahr: 2. über 1.500 m, 2. über 3.000 m, 1. über 10 Kilometer Straße und 2. über die Marathondistanz. In der M70 ist Bernard Meyer verzeichnet: Für ihn gab es dort den 5. Platz über 5.000 m.

Birte Rothkehl hat belegte mit ihrer erneut tollen Jahresbestleistung im Speerwurf in ihrer eigenen AK (W45) Platz 1.

Auch bundesweit sind wir dabei!

Eintragungen in die nationale Bestenliste des Deutschen Leichtathletik Verbands (DLV), also die Zugehörigkeit zur absoluten Topliga, schafften in 2020: Jannik Seelhöfer (Männerhauptklasse über 1.500 m, 3.000 m und 3.000 m Hindernis), Sören Sprehe (Männerhauptklasse, 5 Kilometer Straße, hier gibt es keine Landesbestenliste), Jan-Erik Riegenring (U18, 1.500 m), Paul Langkopf (U18, 3.000 m), Birte Rothkehl (W45 Speerwurf) sowie Christian Breeck (M60, 800 m Halle, hier gibt es ebenfalls keine eigene Landesbestenliste).

INTERNET FÜR LÄUFER UND LEICHTATHLETEN: STRAVA, ONLINEWORKOUTS UND CO.

Zu Beginn dieses Artikels sollen natürlich die **Fitnesskurse für daheim** stehen. Das Internet ist aktuell voll davon. Trotzdem lohnt sich definitiv ein Blick auf die drei nachstehenden Angebote.

Zuerst natürlich die inzwischen unzähligen „Home Workouts“ unseres Vereins, des SC Melle 03. Der Zugriff ist über die Vereinshomepage sowie die diversen Kanäle bei YouTube, Facebook, Instagram und Co. relativ einfach möglich. Genereller Nachteil des Home Workouts: Man schwitzt sich unter Umständen das Wohnzimmer voll. Vorteil des Homeworkouts: Man(n) kann sich ungesehen auch mal an Kursen probieren, in die man(n) sich live niemals trauen würde :-))

Empfehlenswert sind auch die Inhalte des Deutschen Leichtathletik Verbands (DLV). Unter dem Hashtag #trueathletes@home gibt es dort Kurse, Anleitungen und Tipps, um auch von daheim halbwegs in Form zu bleiben: https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home

Einen Versuch wert ist außerdem das wöchentliche Kräftigungstraining für Läufer des früheren 10.000 Meter Europameisters Jan Fitschen über seinen Auftritt bei Instagram. Auch ältere Einheiten sind dort weiterhin zu finden. Man muss also nicht „pünktlich vor Ort“ dabei sein.

Stichwort **„Social Media“**: Schon mal von Strava gehört? Diese App ist letztlich nichts anderes als ein soziales Netzwerk und Online-Trainingstagebuch für Läufer, Schwimmer, Radfahrer und Triathleten. Gegen „Entgelt“ gibt es dort noch eine Menge zusätzlicher Auswertungen des eigenen Trainings, aber schon die kostenfreie Basisversion macht Spaß. Man kann detailliert schauen was andere, darunter auch einige Weltstarts, so trainieren. Man kann sich unterwegs an so genannten Segmenten versuchen. Daran versteht man kurze Streckenabschnitte, für die dann von Strava die schnellsten dort jemals gelaufenen Zeiten ermittelt und veröffentlicht werden. Es gibt „Challenges“, um sich selbst herauszufordern und zu guter Letzt gibt es bei den Clubs seit kurzem auch eine SC Melle 03 Leichtathletik Gruppe. Vielleicht ist das ja die kommende Austauschplattform für die „laufenden Individualisten“ unserer Abteilung □

Nächstes Stichwort **„Media“**. Wer gern in Zeitschriften allgemein oder in Sportzeitschriften im Besonderen blättert, der könnte durchaus an der App „Readly“ (https://de.readly.com/) Gefallen finden. Dahinter verbirgt sich eine Flatrate für mehrere tausend Zeitschriften aller Genres. Nach einem in aller Regel kostenlosen oder stark rabattierten Probezeitraum fallen dafür 9,99 im Monat an. Aus dem Bereich Leichtathletik / Laufen sind dort unter anderem zu finden: Leichtathletik, Runner’s World, aktiv Laufen. Hinzu kommen diverse Publikationen in anderen Sprachen. Der Autor dieses Textes bekommt für diese Empfehlung NICHTS. Ich habe nur für mich selbst festgestellt, dass sich dieses Abo für mich lohnt. Nicht nur, aber auch wegen den

Sportmedien. Zwischenzeitliche Kündigungen mangels Nutzungszeit haben übrigens problemlos geklappt.

Zuletzt noch ein wenig Weiterbildung: Unter dem Titel „Spitzensport in außergewöhnlichen Zeiten“ kann man im Internet an einem kostenlosen Online-Kurs des DLV zum Thema **Mentaltraining** teilnehmen. Auch für „Normalos“ sehr spannend, obwohl die Zielgruppe für den Kurs eigentlich nationale und internationale Spitzensportler waren. Hier geht es direkt dorthin: https://open.sap.com/courses/siaz1. Dabei wurde außerdem die nachstehende ebenfalls kostenlose App zum Thema empfohlen: https://apps.apple.com/de/app/sportpsychologisches-training/id1506172768 (auch für Android). Die Empfehlung gab es m. E. ebenfalls zu Recht!

Heinrich Langkopf

GANZ ALLEIN GEGEN DEN BERG: IM MÄRZ SOLO GEGEN DIE OTTOSHÖHE !

Vielleicht dürfen wir im März ja schon wieder in Gruppen trainieren. Vielleicht gibt es sogar schon wieder echte Wettkämpfe.

Alles was auch nur halbwegs in diese Richtung geht, wäre absolut super!

Falls es aber doch noch nicht ganz soweit sein sollte, ruft die Leichtathletikabteilung hiermit eine vereinsinterne Märzchallenge aus:

GANZ allein (oder mit Abstand) gegen die Ottoshöhe!

Die Regeln:

Lauft oder walkt im Monat März so schnell wie möglich die Strecke unseres traditionellen „Berglaufs zur Ottoshöhe“. Egal wann, egal zu welcher Uhrzeit, egal bei welchem Wetter.

Start ist am Wanderparkplatz Waldstraße, dann die Waldstraße Richtung Eicken, kurz vor der Kurve links in den Wald und dann immer dem Weg nach bis auf Höhe des Aussichtsturmes. Wer zunächst einen falschen Abzweig erwischt, der muss „zurück auf Los“ und einen neuen Versuch starten. Wer oben angekommen dann noch kann oder mag, der darf im Anschluss natürlich auch noch auf den Turm :-)

Ganz offiziell vermessen sind es vom Parkplatz bis zum Turm 1.880 Meter und knackige 105 Höhenmeter.

Zeiten und „Beweisfotos“ bitte bis zum 31. März, 23:59 Uhr, per E-Mail an heinrich.langkopf@osnanet.de. Auf den Fotos sind uns erschöpfte und glückliche Sportlerinnen und Sportler – eventuell sogar im Vereinsoutfit - deutlich lieber als „schnöde“ GPS-Tracks oder Laufuhrenfotos.

Spätestens jetzt sollte klar sein:

Das ist (noch) kein bitterernster Wettkampf, sondern wir möchten vor allem das Ihr Spaß habt, in Bewegung bleibt und wir so ganz nebenbei trotz Lockdown ein wenig „Content“ für die Clubmedien bekommen.

Trotzdem werden wir dieses Sportereignis auch irgendwie auswerten und Sieger bzw. topkreative Einsender vielleicht nicht nur mit „Ruhm und Ehre“ belohnen.

Ach so: Außerdem möchten wir Euch auch ein wenig Vorfreude auf den echten und einzig wahren Berglauf zur Ottoshöhe am 16. September 2021 bereiten.

Der ist übrigens auch für Sportlerinnen und Sportler aller Abteilungen und aller Alters- und Leistungsklassen offen!

Wie bist Du zum Laufen gekommen?

Mit vier Jahren habe ich erstmals beim Meller Crosslauf mitgemacht. Ich wurde zwar mit Abstand Letzter, aber hatte trotzdem meinen Spaß. Danach lief ich nur mal mit Papa am Wochenende und spielte Fußball. Zum Leichtathletiktraining kam ich ungefähr in der 2. Klasse. Von da an nahm ich auch an mehr Wettkämpfen teil: Auf der Bahn bzw. dem Sportplatz und gelegentlich auch auf der Straße beim „Staas-Junior-Cup“ im Nordkreis.

Mit 12 hörte ich dann auf Fußball zu spielen und machte nur noch Leichtathletik. Ein Jahr später konnte ich an einem Vereinsassistentenkurs bei NLV teilnehmen und gehöre seitdem zum Trainerteam für die jüngeren Leichtathleten in unserem Verein.

Was sind Deine Ziele für die kommende Saison?

Als Ziel für die nächste Saison habe ich mir gemeinsam mit meinem Trainer Timo Kuhlmann gesetzt, möglichst über 1500 m und über 3000 m die Qualifikationsnormen für die Deutschen Jugendmeisterschaften laufen. Zwar anspruchsvoll, aber auch nicht komplett unrealistisch. Ansonsten möchte ich ganz allgemein meine persönlichen Bestzeiten verbessern.

Was rätst Du ganz jungen Leichtathleten?

Erstmal so viel und so abwechslungsreich Sport machen wie es nur geht! Ich selbst habe auch seid ich drei Jahre alt war Fußball gespielt und nebenbei noch eine Menge anderer Sportarten ausprobiert. Als jüngeres Kind ist erstmal wichtig sich viel zu bewegen und Spaß dabei zu haben. Dann bleibt man auch eher dran, wenn man sich später doch „spezialisiert“, zum Beispiel bei uns in der Leichtathletik :-))

EINLADUNG

zur Abteilungsversammlung der Leichtathletikabteilung

am Donnerstag, 4. März 2021, um 19:30 Uhr,
im Sportzentrum Mellaktiv am Carl-Starcke-Platz.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Abstimmung der Tagesordnung
2. Bericht des Hauptvereins
3. Bericht der Abteilungsleitung
4. Weitere Berichte (u. a. Trainerteam, Veranstaltungsverantwortliche etc.)
5. Verschiedenes, Wünsche und Anregungen

Achtung: Sofern die Coronalage ein persönliches Treffen nicht zulässt, werden wir auf die Digitalplattform Zoom ausweichen. Details dazu rechtzeitig in den Abteilungs-/Vereinsmedien.

Melle, 20. 01. 2020

Heinrich Langkopf
Abteilungsleiter LA

VEREINSMEISTEREHRUNG SC MELLE 03
JAHR 2020 – STAND: 31.12.2020

LEICHTATHLETIK

Lasse Ahlemeyer – Jahrgang 2009 (U12 / M11)
Kreismeister über 50 m (8,32 sec.)
Kreismeister im Schlagballwurf (25 m)
Kreismeister im Weitsprung (3,21 m)

Karim Almoula – Jahrgang 2012 (U10 / M8)
Kreismeister im Hallenmehrkampf

Anja Bitter – Jahrgang 1969 (W50)
Landesmeisterin im Crosslauf über 3,47 km
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Anja Bitter, Dorit Lührmann, Petra Suhrhoff)
Bezirksmeisterin im Crosslauf über 3,47 km
Bezirksmeisterin im Crosslauf in der Mannschaft (Anja Bitter, Ann-Christin Opitz, Petra Suhrhoff)

Christian Breeck – Jahrgang 1958 (M60)
8. Platz bei den Deutschen Hallenmeisterschaften über 800 m in 2:35,57 min.
4. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Christian Breeck, Peter Spiekermann, Rolf Suhrhoff)
Bezirksmeister im Crosslauf über 6,7 km

Dr. Birgit Burg – Jahrgang 1958 (W60)
3. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
3. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km

Ben Ebert – Jahrgang 2008 (U14 / M12)
2. Platz beim Rahmenwettkampf der Landesmeisterschaften im Crosslauf über 2,13 km

Tim Habighorst – Jahrgang 1999 (U23)
6. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Tim Habighorst, Heinrich Langkopf, Andreas Ort)

Steve John Klausing – Jahrgang 2012 (M10 / M8)
Kreismeister im Weitsprung (2,75 m)
Kreismeister über 50 m (9,12 sec.)

Jette Kuhlmann – Jahrgang 2011 (U10 / W9)
Kreismeisterin im Hallenmehrkampf
Kreismeisterin Weitsprung (3,74 m)
Kreismeisterin im Schlagballwurf (21,50 m)
Kreismeisterin über 50 m (8,28 sec.)

Heinrich Langkopf – Jahrgang 1971 (M45)

10. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
3. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Tim Habighorst, Heinrich Langkopf, Andreas Ort)
3. Platz bei den Bezirksmeisterschaften über 10 km Straße in 43:24 min.

Paul Langkopf – Jahrgang 2004 (U18)

4. Platz bei den Landesmeisterschaften über 3.000 m in 9:32,49 min.
6. Platz bei den Landesmeisterschaften in der Halle über 3.000 m in 10:10,86 min.

Dr. Björn Lührmann – Jahrgang 1966 (M50)

4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km

Dorit Lührmann – Jahrgang 1970 (W50)

7. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Anja Bitter, Dorit Lührmann, Petra Suhrhoff)
6. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km

Bernard Meyer – Jahrgang 1950 (M70)

5. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km
3. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km

Ann-Christin Opitz – Jahrgang 1999 (U23)

9. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
9. Platz bei den Landesmeisterschaften (Frauen) über 1.500 m in 5:20,40 min.
3. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
Bezirksmeisterin im Crosslauf in der Mannschaft (Anja Bitter, Ann-Christin Opitz, Petra Suhrhoff)

Andreas Ort – Jahrgang 1992 (Männer)

5. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Tim Habighorst, Heinrich Langkopf, Andreas Ort)

Jan-Erik Riegenring – Jahrgang 2003 (U18)

2. Platz bei den Bezirksmeisterschaften über 800 m in 2:07,02 min.
3. Platz bei den Landesmeisterschaften über 1.500 m in 4:12,73 min.

Jolien Rohden – Jahrgang 2004 (U18)

6. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer in der Mannschaft (Jolien Rohden, Emilia Schmieder, Marieke Sprenger)
2. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer
2. Platz bei den Bezirksmeisterschaften über 800 m in 2:29,85 min.
Bezirksmeisterin im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer in der Mannschaft (Jolien Rohden, Emilia Schmieder, Marieke Sprenger)

Birte Rothkehl – Jahrgang 1973 (W45)
6. Platz bei den Deutschen Hallenmeisterschaften im Kugelstoßen mit 9,85 m
3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Winterwurf (Speer) mit 30,21 m
Norddeutsche Meisterin im Winterwurf (Speer) mit 31,74 m

Emilia Schmieder – Jahrgang 2004 (U18)
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer in der Mannschaft (Jolien Rohden, Emilia Schmieder, Marieke Sprenger)
5. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer
Bezirksmeisterin im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer in der Mannschaft (Jolien Rohden, Emilia Schmieder, Marieke Sprenger)

Franziska Schütte – Jahrgang 2009 (U12 / W11)
Kreismeisterin über 50 m (8,82 sec.)
Kreismeisterin im Weitsprung (3,65 m)
Kreismeisterin im Schlagballwurf (19,50 m)

Jannik Seelhöfer – Jahrgang 1997 (Männer)
4. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Crosslauf über 9,9 Kilometer
10. Platz bei den Deutschen Meisterschaften über 3.000 m Hindernis in 9:06,26 min.

Mathis Seelhöfer – Jahrgang 2000 (U23)
6. Platz bei den Landesmeisterschaften (Männer) über 800 m in 1:59,19 min.

Peter Spiekermann – Jahrgang 1954 (M65)
3. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Christian Breeck, Peter Spiekermann, Rolf Suhrhoff)
Bezirksmeister im Crosslauf über 6,7 km
Bezirksmeister über 10 Kilometer Straße in 44:05 min.

Marieke Sprenger – Jahrgang 2002 (U20)
5. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer in der Mannschaft (Jolien Rohden, Emilia Schmieder, Marieke Sprenger)
Bezirksmeisterin im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer
Bezirksmeisterin im Crosslauf (U20) über 3,47 Kilometer in der Mannschaft (Jolien Rohden, Emilia Schmieder, Marieke Sprenger)
3. Platz bei den Landesmeisterschaften in der Halle über 1.500 m in 5:00,33 min.
2. Platz bei den Landesmeisterschaften in der Halle über 3.000 m

Maja-Josefin Steiwer – Jahrgang 2012 (U10 / W8)
Kreismeisterin im Hallenmehrkampf

Petra Suhrhoff – Jahrgang 1968 (W50)
4. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft (Anja Bitter, Dorit Lührmann, Petra Suhrhoff)

4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 3,47 km
Bezirksmeisterin im Crosslauf in der Mannschaft
(Anja Bitter, Ann-Christin Opitz, Petra Suhrhoff)

Rolf Suhrhoff – Jahrgang 1957 (M60)
4. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km
2. Platz bei den Landesmeisterschaften im Crosslauf in der Mannschaft
(Christian Breeck, Peter Spiekermann, Rolf Suhrhoff)
4. Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf über 6,7 km

Im Laufe des Jahres waren im Einsatz:

Ute Peperkorn	**Benita Ströker**
Antje Reinken	**Jette Schlattmann**
Hanna Stöppelmann	**Günter Opitz**
Marieke Sprenger	**René Romdane-Hebbe**
Timo Kuhlmann	**Carsten Nienhüser**
Merle Kuhr	**Malin Klein**
Paul Langkopf	**Angelina Lange**

Viel Sport – ein Verein

Zusammen versichern wir jeden 4. Bürger aus Melle – und wenn Sie wollen, auch Sie. Denn wir kümmern uns um Ihre Belange – fair, zuverlässig und schnell. Wir sind Ihre selbstständigen VGH-Berater vor Ort.

Wir machen das schon.

VGH im Grönegau

www.vgh-grönegau.de

Kai Hollmann VGH Melle
Tel. 05422 2861
kai.hollmann@vgh.de

Sven Hollmann VGH Melle
Tel. 05422 2861
sven.hollmann@vgh.de

Sebastian Otte VGH Melle
Tel. 05422 2861
sebastian.otte@vgh.de

Radsport

Das Radjahr 2020 – oder der Corona-Wahnsinn

Die Planungen für unser Jahr 2020 waren von Tagesfahrten, Ausflügen, Wettbewerben und Wochenendfahrten durchzogen. Es sollten mehrere RTF/CTF-Fahrten unternommen werden.

Die Radwanderer wollten nach Damme für ihre jährliche Tour. Die Mountainbiker hatten sich auf die 24h vom Alfsee gefreut, nachdem eine Teilnahme 2019 durch die Verlegung des Termins in den Mai mit anderen Terminen kollidierte.

Nach dem Lockdown im Frühjahr und der Ausarbeitung der einzelnen Coronamaßnahmen. Konnten wir im Sommer viele schöne und gesellige Fahrten nach den AHA-Regelungen stattfinden lassen. Leider trübte der Herbst nicht nur das Wetter, sondern auch die Pandemielage ein.

Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Somit schauen wir voller Zuversicht auf das Jahr 2021, mit RTF/CTF-Fahrten, dem 24h-Rennen, Tagesfahrten den normalen Trainingsfahrten und das gesellige sportliche Miteinander.

Eure Radsportabteilung

Coronagerechte Ausfahrt

Die Radwanderer

Letztes Gruppenfoto vor dem zweiten Lockdown

Herbst – und ein bischen Matsch... :-)

SIEBERT
MEISTERBETRIEB
Inh. Achim Honerkamp

Beratung – Planung – Ausführung
Service – Kundendienst
Reparatur

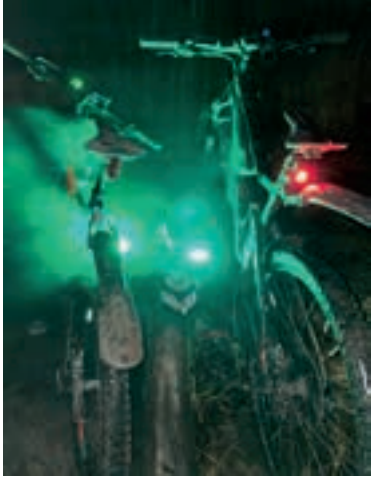
● Heizung ● Sanitär ● Solartechnik

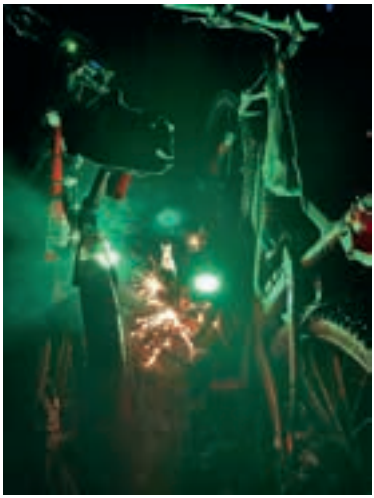
Betriebsstätte Melle
Am Zwickenbach 35
49324 Melle
Mobil: 01 70/53 17 000
Mail: info@siebert-melle.de

Zentrale Bünde
Brandhofstraße 10
32257 Bünde
Tel.: 0 52 23/18 97 118
Fax: 0 52 23/18 97 119

Silvester 23:55 Uhr

Jahreswechsel





Schwimmen

Schwimmen in Zeiten von Covid-19

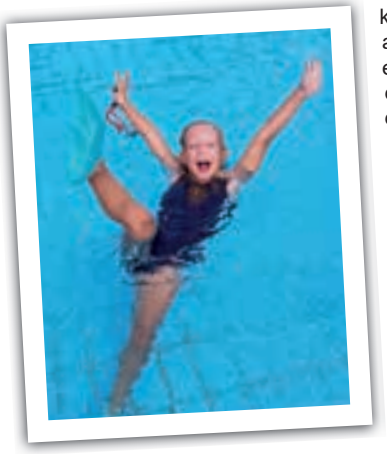
Zu gut kann sich jeder daran erinnern, als im März letzten Jahres der 1. Lockdown über uns „hereinbrach“. Das öffentliche Leben wurde schlagartig lahmgelegt. Sämtliche sportliche Angebote gab es nicht mehr bzw. konnten wegen der hohen Ansteckungsgefahr nicht stattfinden - so auch das Schwimmen.

Freitag der 13. machte seinem schlechten Ruf damit alle Ehre. Wie die meisten Menschen arrangierte man sich mit der Situation. Einige sattelten um aufs Rad, andere wiederum gingen viel spazieren oder laufen. Ich selbst gehöre zu den Schwimmern und Läufern. Da das Laufen erlaubt war, hielt ich mich damit „über Wasser“ (schönes Wortspiel). Bis zum 23. Juni musste die Schwimmabteilung ausharren, bevor sie wieder ins Wasser konnte.

Das Freibad öffnete seine Pforten, und wir vom SC Melle 03 konnten unter strengen Auflagen - jeweils montags und mittwochs - Angebote machen. Im Vorfeld saßen wir – natürlich coronakonform – zusammen, um anhand der Vorgaben des niedersächsischen Schwimmverbands die Regeln in unser System einzubauen. Das war nicht ganz einfach und stellte uns und die Teilnehmer vor so manche skurrile Situation. Im Abstand von 2 m zu schwimmen, sich dabei auf keinen Fall zu nahekommen, mit Maske bis zum Beckenrand gehen, obwohl man „nur“ oder „schon“ in Badebekleidung ist, sind nur zwei Beispiele. Aber alle Beteiligten haben das bravourös gemeistert. Zum Leidwesen aller spielte das Wetter nur nicht immer so mit. Das sind halt die Tücken am Freibad. Schade war auch, dass wir wegen der Bestimmungen für Anfänger und Seepferdchengruppen kein Angebot stellen konnten. Das haben nicht nur wir sehr bedauert.

…und dann wurden die Corona-Maßnahmen weiter gelockert…und mit der Öffnung des Hallenbads war Schwimmunterricht auch wieder drinnen möglich. Auch hier saßen wir im Vorfeld zusammen, um Wege zu finden, die Anforderungen des Schwimmverbands umzusetzen. Heraus kam der „Einbahnstraßen-Wegeplan“. Jede Gruppe hatte nun das Bad einzeln zu betreten, Eltern waren nur begrenzt als Begleitung erlaubt, Schließfächer durften nicht mehr genutzt werden usw.

Und alles im Kreisverkehr: links rein, durch die Halle durch, rechts raus. Klingt alles



kompliziert, hat aber super geklappt. Das Beste aber war, dass wir nahezu allen Kindern wieder ein Schwimmangebot machen konnten. Bis zu den Herbstferien lief dann alles gut, bereits da deutete sich aber an, dass ein 2. Lockdown bevorstand. Nach den Ferien konnten wir noch ein einziges Mal schwimmen und seitdem sitzen wir auf dem Trockenen. Die Zeit wird es bringen, irgendwann gehen wir wieder unseren Lieblingsbeschäftigungen nach. Bei mir wird es dann der Montag sein, 19.30 – 20.15 Uhr, wenn meine Schwimmgruppe wieder Wasserfasst ;-))

Karina Borrmann
1. Vorsitzende Schwimmabteilung

Tennis

Wintersaison 2020/2021

Aufgrund der Einschränkungen haben wir uns dazu entschieden unsere drei gemeldeten Mannschaften zurückzuziehen. Ob es darüber hinaus zu einzelnen Turnierteilnahmen kommt ist noch nicht absehbar, gemeldet wurde so einiges.

Ausblick Sommersaison 2021

In der Hoffnung auf eine annähernd normale Sommersaison haben wir uns wieder so einiges vorgenommen.

Mit 12 gemeldeten Mannschaften darunter drei Neumeldungen (Damen 40 II, Herren 30 I und II) und drei Altersklassenwechseln (Damen 30 in die 40, Herren 30 in die Herren 40 II und Herren 40 II in die Herren 50) wird die anstehende Saison sportlich als auch organisatorisch eine echte Aufgabe. Dazu kommen hoffentlich noch zwei bis drei Hobbycupmannschaften und im Jugendbereich dürften wir ähnlich stark unterwegs sein wie die Jahre zuvor. Den Bereich Kinder- und Jugendtennis werden wir in dieser Sommersaison verstärkt in den Fokus nehmen, um auch für die Zukunft gut aufgestellt zu sein.

Um diesem Wachstum gerecht zu werden haben wir uns dazu entschlossen die Ball-

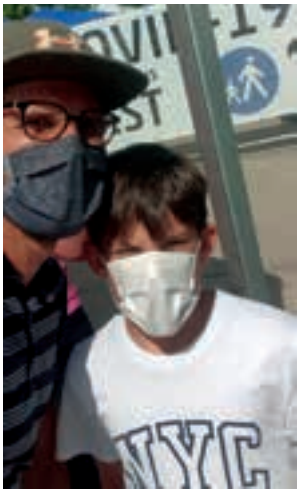
wand und die Plätze 3 und 4 mit einer Flutlichtanlage zu versehen. Damit wollen wir in allererster Linie die Trainerstunden in den Monaten August und September verlängern bzw. planbarer machen. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass wir bei unseren Punktspielen und Turnieren auf diesen Plätzen die Möglichkeit haben bis tief in die Abendstunden zu spielen. Die Umsetzung wird im Frühjahr erfolgen. Sämtliche Kosten werden durch Spenden aus der Abteilung getragen. Danke an alle Spender !

Wir werden neben unseren bestens etablierten Meller Stadtmeisterschaften für Herren erstmals ein Damen-LK-Turnier anbieten, bestimmt wird auch das ein Erfolg.

Vorläufige Saisonplanung 2021

06.03.21	1. Arbeitseinsatz (Entfernen der Steine von den Linien)
27.03.21	2. Arbeitseinsatz (Frühjahrsputz der Anlage)
01.04.21	Öffnen der Plätze
01./02.05.21	1. Punktspieltag
08./09.05.21	2. Punktspieltag
29./30.05.21	3. Punktspieltag
12./13.06.21	4. Punktspieltag
19./20.06.21	5. Punktspieltag
26.06.21	Damen-LK-Turnier
03./04.07.21	6. Punktspieltag
09.-11.07.21	Jugend-Clubmeisterschaften
10./11.07.21	7. Punktspieltag
16.-18.07.21	Jugend-Clubmeisterschaften
17./18.07.21	8. Punktspieltag
27.-29.08.21	7. Meller Stadtmeisterschaften der Herren
10.-12.09.21	Jugend-Stadtmeisterschaften
16.10.21	3. Arbeitseinsatz (Plätze 1-2 und 5-8 winterfest machen)
30.10.21	Herbstfest
04.12.21	4. Arbeitseinsatz (Anlage schließen)

Nachfolgend noch einige Impressionen aus dem abgelaufenen Jahr 2020 . . .



MÖLLER
STADTMEISTERSCHAFTEN
DER

Bitte
Abstand halten!
1,5 m
1,5 m
1,5 m

Grönegauer

Tennis Report

August 1992

Die 2. Herrenmannschaft des TC
Melle hier stehend mit v. l. Ola
Kreyenhagen, Fabian Holst, Jan
Christoph Dohm, Brice Rizvanovic
Lars Kreyenhagen und kniend v.
Andreas Langer, Terrence Fedtke
und Sven Hollmann, errang unge
schlagen die Staffelmeisterscha
und damit den Aufstieg in die 2. Bez
zirksklasse.

Unübersehbar war dieser Erfolg das
Ergebnis einer hervorragenden Tea
marbeit der Akteure um Olaf Kreyen
hagen. Und das bei einem Durch
schnittsalter von 17 Jahren! Alle
Achtung und herzlichen Glück
wunsch.

Turnen

Das Jahr 2020 in der Turnabteilung

Wie immer ist die Turnabteilung ganz normal ins Jahr 2020 gestartet – voller Vorfreude auf das „Highlight“ des Jahres – das Erlebnis Turnfest im Mai in Oldenburg.

Am 4. März fand die jährliche Jahreshauptversammlung statt, am selben Abend auch die Sportlerehrung des Landkreises, bei der unter anderem SCrebel Dance & Trix und Hannah Ronsiek-Niederbröker geehrt wurden. An diesem Abend hat noch niemand die Ausmaße der Einschränkungen durch die Pandemie erahnt.

Zehn Tage später war der Sportbetrieb bereits eingestellt, am 18. März wurde das Erlebnis Turnfest ins Jahr 2023 verschoben und alle Turnerinnen und Turner waren erstmal ratlos.

Ende April war klar, dass der Turnbetrieb im Mai draußen wieder aufgenommen werden kann, und die Übungsleiter*innen der Turnabteilung haben sich im Rahmen des Hygienekonzepts des Vereins Gedanken gemacht, was sie wieder anbieten können.

Mit Unterstützung vieler Menschen wurde die Wiese vor der Jahnhalle für die Turnerinnen und Turner zur Hasenheide (siehe Artikel Gerätturnen männlich). Auch die Leistungsgruppe der Trampolin-Turner*innen, SCrebel Dance & Trix und die Tricker nahmen ihr (Grundlagen)Training auf dem Carl-Starcke-Platz bzw. im Park wieder auf. Die Trampoliner hatten kurzzeitig erwogen, ein Trampolin samt Kästen und Matten außerhalb der Halle zu deponieren, dann aber den Plan wieder verworfen, da das doch sehr aufwendig und nicht pfleglich für die Geräte geworden wäre.

Aufgrund der Empfehlungen der Fachverbände haben wir die Angebote für Kinder unter 10 Jahren erst einmal ruhen lassen, um einerseits Erfahrungen der bereits aktiven Gruppen in die Wiederaufnahme des Kinderturnens nach den Sommerferien einfließen zu lassen, und andererseits den zumeist sehr jungen Übungsleiter*innen und Helfer*innen vor zu großer Verantwortung zu „schützen“. Die Übungsleiter*innen Gerätturnen weiblich produzierten Trainingsvideos für die Mädchen, die noch nicht wieder im analogen Turnbetrieb unterwegs waren, um den Kontakt zu halten.

Im Juni ging es dann auch wieder in die Hallen – auch hier waren die Übungsleiter*innen sehr kreativ in der Umsetzung der Hygienemaßnahmen (Einbahnstraßenregelungen, Lüftungspausen, Desinfektion von Geräten ….). Es fühlte sich fast wieder „normal“ an. Danke an die Stadt Melle, die die Hallen schon in den letzten drei Wochen der Sommerferien wieder für den Sportbetrieb geöffnet hat, so dass Trainingsdefizite wieder aufgeholt werden konnten. Auch erste Kinderturnangebote fanden als Ferienprogramm im KiBeZ statt.

Von den Übungsleitern lang ersehnt und nach vielen Überlegungen bezüglich passender

Hygienekonzepte, starteten wir nach den Sommerferien wieder mit allen allgemeinen Kinderturngruppen. Unser größtes Ziel dabei war, den Kindern eine möglichst unbeschwerte und fröhliche Turnhallenzeit anbieten zu können. Vieles war nicht ganz einfach und auch die Eltern sahen sich vor manche Herausforderung gestellt. Maßnahmen änderten sich im Wochentakt, immer wieder mussten wir Vorgehensweisen anpassen und nicht immer war es leicht, Verordnungen und unsere Wünsche für Kinder und Eltern unter einen Hut zu bringen. Danke an Alle, die mit uns gemeinsam unsere Konzepte mit Leben gefüllt haben, uns in dieser herausfordernden Zeit ihre Kinder anvertraut haben und uns treu geblieben sind!

Die steigenden Zahlen im Herbst ließen allerdings nichts Gutes erahnen, am 22. Oktober wurde das Internationale Deutsche Turnfest 2021 in Leipzig abgesagt, zu dem wir schon 35 Aktive gemeldet hatten. In dieser Woche war den meisten schon klar, dass es wieder eine Einstellung des Sportbetriebs geben würde und in der letzten Oktoberwoche war der Katzenjammer dann groß. Insgeheim haben die einen oder anderen wohl gehofft, dass die Schließung im November zum „Wellenbrecher“ wird und es bald wieder losgehen kann, nun dauert der „Shutdown“ angesichts der hohen Infektionszahlen länger als erwarte an. Auch die Landesverordnungen wurden aufmerksam gelesen und interpretiert, so dass es nicht immer einfach war darzulegen, dass es keine Ausnahmen geben wird und dass wir als Verein eine Solidargemeinschaft sind. Aufgrund der „Leistungssport-Regelung“ ist in der Turnabteilung im Moment nur Hannah Ronsiek-Niederbröker (im Bild links) im Training, die im November die Bundeskader-Prüfung bestanden hat.

Viele Träume und Aktivitäten sind im letzten Jahr geplatzt aber das Jahr 2021 wird Platz für neue Träume und Aktivitäten bieten, wenn auch nicht in ein paar Wochen dann hoffentlich ab dem Sommer.

So plant SCrebel Dance & Trix aktuell die Aufnahme eines Online-Trainings unter anderem in Hinsicht auf das geplante Multisportevent „Turnen21“ Leipzig im Mai und die „Gym for Life“ in Portugal im Juni – beide Veranstaltung sollen Stand Januar stattfinden.

In den anderen Sportarten werden sich die Verbände berappeln und wenn es wieder möglich ist, kurzfristig Meisterschaften und den Liga-Betrieb organisieren.

Für alle Aktiven wünschen wir uns, dass wir im Laufe des Jahres wieder in Bewegung kommen, auch wenn wir wissen, dass es noch lange dauern wird, bis es sich wieder wie „vor Corona“ anfühlt. Wir brennen darauf, unsere Angebote so bald wie möglich wieder für euch zu öffnen!

Danke vor allem an unsere Übungsleiter*innen, von denen im vergangenen Jahr ein hohes Maß an Flexibilität gefordert war. Wir bedanken uns für euren Einsatz und das tolle Miteinander!

Diane Paehl und Uschi Selchow

H. Hellmann GmbH
Zimmerei und Holzbau
Inh. Manfred Winkelmann
Holter Weg 7 49326 Melle
Tel: 05409 1482
www.hellmann-holzbau.com
info@hellmann-holzbau.com

- Zimmerei
- Holzbau
- Holzrahmenbau
- Dachsanierung
- Innenausbau
- Fachwerksanierung
- Dämmung mit nachhaltigen Rohstoffen

Thomas Philipps
Sonderposten

Über 250 x in Deutschland

Weitere Infos unter **www.thomas-philipps.de**

Thomas Philipps GmbH & Co. KG • Osnabrücker Str. 21 · 49143 Bissendorf • www.thomas-philipps.de

Auch in Ihrer Nähe: Bad Essen, Kuhweg 25-27
Bissendorf, Friedensweg 15 • Bünde, Lettow-Vorbeck-Straße 33

Das Jahr 2020, war auch für die Gerätturnabteilung Männlich des SC Melle 03 e.V. ein ganz besonderes Jahr. Mit viel Motivation und Kraft sind wir Anfang des Jahres an unsere Küren für das Niedersächsische Turnfest herangegangen. Leider wurde dieses Aufgrund der COVID-19 Pandemie abgesagt und wir hofften auf die anstehende Herbstliga, auch diese wurde schlussendlich kurzfristig abgesagt. Gerne hätten wir auch am Internationalen Turnfest 2021 teilgenommen, doch leider wurde dies ebenfalls auch schon abgesagt.

In der ersten Lockdownphase haben wir Hygiene- und Trainingskonzepte ausgearbeitet und daraus ein „Frei-Luft-Training“ wie zu Turnvater Jahns Zeiten gemacht. Welches von den aktiven Turnern rege besucht wurde. Nach dem ersten Lockdown durften wir dann endlich mit speziellen Hygienekonzepte zurück in die Jahnhalle. Nach ein paar Wochen, mussten wir dann leider unser Trainingsbetrieb bis auf unbestimmte Zeit wiedereinstellen.

Diese Zeit haben wir ausgiebig genutzt um neue Trainingskonzepte für die Nachwuchsturner zu entwickeln. Darüber hinaus waren wir der fachliche Ansprechpartner für die neu geplante Kreissporthalle im Bereich Gerätturnen. Hierfür haben wir stetig Konzepte für eine optimale Raum- und Zeitplanung entwickelt und der Stadt zur Verfügung gestellt.

Der Kontakt unter den Turner blieb unverändert und es herrschte reger Austausch.

Unsere Ziele für das Jahr 2021 bestehen darin das ALLE gesund, verletzungsfrei bleiben und dass wir mit dem „normalen Trainingsbetrieb“ wieder starten können.

Wir wünschen allen ein gesundes und glückliches Jahr 2021

Christian Kleinschmidt und Moritz Wurm

Sportstätten im Stadtgebiet Melle-Mitte

Sportplatz Bruche
Beach-Volleyball-Anlage
Fußballheim Waldstraße
Sportlerheim Waldstraße (Studios 1, 2 u. 3)
Treffpunkt für LAUFTREFF und WALKING
Parkplatz Waldbühne
Waldstraße
Waldstraße
Luisenstraße
Bad Melle
Neuerostraße
in Richtung Buer: Sporthalle Eicken
Bahnhof
Buersche Straße
Oldendorfer Straße
Mühlenstraße
Stadtgraben
Königsberger Str.
Kampstr.
Herrenteich
Neuer Graben
Herrenteich
Geschäftsstelle Kohlbrink 14
Haferstraße
Breslauer Str.
Sporthalle Haferstraße
Engelgarten
Riemsloher Straße
BAB Abfahrt
24
GG
GEBÄUDE- UND GRUNDSTÜCKS SERVICE GMBH
ALLES RUND UMS GEBÄUDE
BERATUNG - PLANUNG - UMSETZUNG
Rufen Sie uns einfach an!
Telefon: 0 54 27 / 92 22 36
www.gg-yavuz.de
Gebäude- und Grundstücksservice GmbH
Nordring 6-8 • 49328 Melle-Buer
Mobil: 0172 / 7 85 22 89

Ihr Autoglas-Service in Melle

- Erneuerung
- Steinschlagreparatur
- Tönungsfolie
- Sonderanfertigungen, z.B. für Oldtimer
- Unterstützung bei der Abwicklung mit Ihrer Versicherung

ZENTRALE AUTOGLAS

Service vom Profi

Rottwiese 11
49324 Melle
Telefon: 0 54 22/94 59-0
Telefax: 0 54 22/94 59-59
info@zentrale-autoglas.de

IHR ANSPRECHPARTNER

Wir übernehmen Ihre Druckaufträge – engagiert und kompetent!

Individuelle Drucksachen bis zum Format 74 x 104 cm

GESCHÄFTSDRUCKSACHEN · FORMULARE · MAPPEN
WERBEDRUCKSACHEN · ETIKETTEN · VEREDELUNG
und vieles mehr!

Werner Hofmeyer · Telefon 0 57 31 - 25 07 25 · w.hofmeyer@westfalia-druckerei.de

SCAN MICH!

wd Westfalia-Druckerei GmbH & Co. KG

Betriebsstraße 3 · 32584 Löhne
Tel. 0 57 31 · 25 07-0
Fax 0 57 31 · 2 98 56
info@westfalia-druckerei.de
www.westfalia-druckerei.de

SC MELLE 03

Beitrittserklärung

O Änderung

O männlich
O weiblich

Vorname Name Geburtsdatum

Straße PLZ Wohnort

Eintrittsdatum / Datum der Änderung Telefon E-Mail

Namen und Geburtsdatum der Angehörigen bei Familienmitgliedschaften

Abteilung

- O Badminton
- O Basketball
- O Bewegte Freizeit
- O Fußball
- O Handball
- O Kampfsport (Zusatzbeitrag: Kinder 5,50 EUR/Monat)
- O Leichtathletik
- O Radsport
- O Schwimmen
- O Tischtennis
- O Turnen
- O Volleyball

Mitgliedsbeiträge des SC Melle 03

Bitte unbedingt ankreuzen!

O Kinder/Jugendliche	7,75 €/ Monat
O Azubi/Studenten (bis 30 J.)	7,75 €/ Monat
O Erwachsene	12,00 €/ Monat
O Familien	26,00 €/ Monat
O Passiv	5,50 €/ Monat

SEPA-Lastschriftmandat Gläubiger-Identifikationsnummer DE48ZZZ00000298156

Mandatsreferenz entspricht der Mitgliedsnummer, siehe Verwendungszweck auf dem Kontoauszug

Ich ermächtige den SC Melle 03 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SC Melle 03 auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☒ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Die Mitglieds- und Zusatzbeiträge werden monatlich am 15. eingezogen. Falls der 15. nicht auf einen Werktag fällt, erfolgt die Abbuchung am darauf folgenden Werktag.

Kontoinhaber (Vor- und Zuname)

Straße Hausnummer PLZ Wohnort

IBAN: DE __ _

BIC: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Ort, Datum Unterschrift

Durch eigenhändige Unterschrift erkläre ich, die Vereinssatzungen und Beschlüsse anzuerkennen und einzuhalten. Ferner erteile ich die Erlaubnis, dass Fotos, Filme und Texte von mir bzw. meinem Kind, die z. B. bei Trainingseinheiten, Wettkämpfen oder sonstigen Veranstaltungen erstellt werden, für die Homepage, die Facebookseite, die Printmedien des Vereins (z.B. Club Info, Flyer) und der örtlichen Presse verwendet werden dürfen.

Kündigungen der Vereinsmitgliedschaft sowie der zusatzbeitragspflichtigen Angebote können jeweils vier Wochen zum Quartalsende schriftlich ausschließlich in der Geschäftsstelle oder im Sportzentrum am Carl-Sandke-Platz vorgenommen werden.

Ich bin damit einverstanden, dass mein Geburtstag (ab 50 Jahre) in der ClubInfo und auf der Homepage veröffentlicht wird. **O Ja** **O Nein**

Melle, den_____ _____

Unterschrift (bei Minderjährigen ges. Vertreter)

Zuhause im
Barre-Land
Barre
Pilsener
Barre
Barre
Pilsener
www.barre.de
Barre – Privatbrauer aus Leidenschaft.

gültig von Februar bis April 2021

VIEL SPORT – EIN VEREIN

Unter Vorbehalt

SPORT Angebot

Bitte achten Sie vor Beginn der Schulzeit auf Hinweise in der Presse oder auf der Homepage, ob alle Angebote wie hier angezeigt stattfinden.

SC MELLE 03

Autozentrum Weststraße

Service & Qualität von Anfang an!

„360-Grad-Service" alle Leistungen auf einen Blick:

- **Neuwagenverkauf**
  Ford und Citroën
- **Werkstattservice**
  Ford, Citroën, Renault und Dacia
- Unfall- und Pannenhilfe
- Unfallreparatur
- Mietwagenservice
- Schnellservice
- Hol- und Bring-Service
- Reifendienst
- TÜV- Abnahme
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Inspektion und Wartung
- Reparaturen aller Fahrzeuge bis 3,5 Tonnen!
- Glasschadenreparatur
- Erstellung von Wertgutachten
- Diagnosearbeiten
- Mobilitätsgarantie bei Wartungen nach Herstellervorgaben unserer Marken
- Zubehör- + 15.000 Ersatzteile
- und vieles mehr...

Rundum sorglos, rundum fit – so muss Service sein! Unser Leistungsspektrum kann sich sehen lassen!

Ein starkes Team und eine gute Adresse! Sprechen Sie uns gerne an.

Autozentrum Weststraße
Walter Stricker Kraftfahrzeuge GmbH | RAHENBROCK GRUPPE SEIT 1998

Walter Stricker
Kraftfahrzeuge GmbH
Weststraße 16
49324 Melle
Tel. 05422 / 9 22 77 0
www.autozentrum-weststrasse.de

Ansprechpartner der Abteilungen

Badminton	Jens Henke	9 92 62
Ballett und Modern Dance	Ballett: Miriam Brauers Modern Dance: Jutta Dettmann	01 75 / 5 22 33 99 01 60 / 96 55 11 81
Basketball	Jörg Rehsing	91 05 60
Mellaktiv	Nicole Vodde	95 80 33
Bewegte Freizeit	Nicole Vodde, Nina Timpe Geschäftsstelle	95 80 33 91 05 60
Floorball	Geschäftsstelle	91 05 60
Fußball		
Herren	Sven Keil / Carsten Beck	0152 02857969 / 0151 15579324
A- und B-Jugend	Rainer Lübbert / Bernd Volkmer	0157 36458844 / 0178 8516900
C- und D-Jugend	Boris Kreft / Johannes Klinge	0171 1998601 / 0176 32076960
E-, F- und G-Jugend	Hannelore Hauser	2916
Frauen und Mädchen	Katja und Wolfgang Pohlmann	45149
Sportstättenwart	Holger Geist	0179 2285511
Handball	Jannik Lampen	
Leichtathletik	Heinrich Langkopf	heinrich.langkopf@t-online.de
Radsport	Uwe Lammerschmidt	95 95 03
Reha-Sport	Geschäftsstelle / Doris Pfitzner	91 05 60
Schwimmen	Geschäftsstelle	91 05 60
Sportabzeichen	Ute Peperkorn	0 54 29 / 766
Tennis	Michael Libor	95 81 66
Tischtennis	Nicolas Klein	01 51 / 25 55 22 23
Turnen	Diane Paehl Uschi Selchow	4 39 15 95 98 16
Volleyball	Jörn Gehrke	01 75 / 4 05 07 71

VIEL SPORT – EIN VEREIN!

Zusätzliche Angebote

Kartenspielen für Senioren im Sportzentrum
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat **15.00 – 18.00 Uhr**
Massage[2] nach Vereinbarung
Ernährungsberatung[2] nach Vereinbarung
Präventionskurse[1] **Rücken fit, Nordic fit, M.O.B.I.L.I.S. light** Termine in Geschäftsstelle

Einige Angebote sind mit zusätzlichen Kosten verbunden.
Auskunft, Anmeldung: [1)] Geschäftsstelle 0 54 22/92 98 92; [2)] Sportzentrum 0 54 22/95 80 33

Exklusiv
für SC-Melle Mitglieder
50€
Startguthaben
SC MELLE 03
FRANKEL
VOLL AUFGELADEN
ZUM FÜHRERSCHEIN

PECONCEPTS
KFZ-MEISTERWERKSTATT
Werkstattservice
Ersatzteilverkauf
Reifenservice
Klimawartung
Haupt- und
Abgasuntersuchung
1 3 PE
2 4 R
05422 7047778
PE Concepts
KFZ-Meisterwerkstatt GmbH
Krukumer Str. 85
49328 Melle
Öffnungzeiten
Mo - Mi 8.00 - 12.30 | 13.30 - 18.00
Do 8.00 - 12.30 | 13.30 - 20.00
Fr 8.00 - 12.30 | 13.30 - 17.00
Tel.: 05422 7047778
info@peconcepts.de
www.peconcepts.de

Ballettschule im SC Melle 03

Unter Vorbehalt

Ansprechpartnerin: Miriam Brauers, Tel.: 01 75/5 2233 99

Zusatzbeiträge bitte in der Geschäftsstelle nachfragen! Miriam Brauers bietet die folgenden Angebote mit ihrer Ballettschule beim SC Melle 03 an

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe
Mo.	15.00 - 16.00	Studio Waldstraße	Theatermäuse
	16.00 - 17.00	Studio Waldstraße	Theatermäuse
	16.00 - 17.00	Studio Waldstraße	Ballett (6-8 Jahre)
	17.00 - 18.00	Studio Waldstraße	Leistungsgruppe I
	17.00 - 18.00	Studio Waldstraße	Ballett Leistungsgruppe II
	18.00 - 19.00	Studio Waldstraße	Leistungsgruppe II
	19.00 - 20.30	Studio Waldstraße	Ballett Da Capo
	20.30 - 22.00	Studio Waldstraße	Jazz Dance Da Capo
Di.	15.15 - 16.15	Studio Waldstraße	Ballett (5-7 Jahre)
	16.15 - 17.15	Studio Waldstraße	Jazz Dance (8-10 Jahre)
	17.15 - 18.15	Studio Waldstraße	Hip Hop (8-10 Jahre)
	18.15 - 19.45	Studio Waldstraße	Ballett Mini Da Capo
	19.45 - 21.15	Studio Waldstraße	Jazz Dance Mini Da Capo
Mi.	15.30 - 16.30	Studio Waldstraße	Tänzerische Früherziehung
	16.30 - 17.30	Studio Waldstraße	Ballett (10-13 Jahre)
	17.30 - 18.30	Studio Waldstraße	Jazz Dance (10-13 Jahre)
	18.30 - 19.30	Studio Waldstraße	Hip Hop (10-13 Jahre)
	19.30 - 20.30	Studio Waldstraße	Hip Hop (17-25 Jahre)
Do.	15.00 - 16.00	Studio Waldstraße	Ballett (8-11 Jahre)
	16.00 - 17.00	Studio Waldstraße	Jazz Dance (8-11 Jahre)
	17.00 - 18.00	Studio Waldstraße	Hip Hop (13-16 Jahre)
	18.00 - 19.00	Studio Waldstraße	Leistungsgruppe (13-16 Jahre)
	19.00 - 20.30	Studio Waldstraße	Hip Hop (15-18 Jahre)
	20.00 - 21.30	Studio Waldstraße	Da Capo
Fr.	14.30 - 15.30	Studio Waldstraße	Ballett (7-9 Jahre)
	15.30 - 16.30	Studio Waldstraße	Hip Hop (11-13 Jahre)
	15.30 - 16.30	Studio Waldstraße	Ballett (13-16 Jahre)
	16.30 - 17.30	Studio Waldstraße	Jazz Dance (13-16 Jahre)
	16.30 - 17.30	Studio Waldstraße	Ballett (16-20 Jahre)
	17.30 - 18.30	Studio Waldstraße	Hip Hop (13-16 Jahre)
	17.30 - 18.30	Studio Waldstraße	Jazz Dance (16-20 Jahre)
	18.30 - 19.30	Studio Waldstraße	Mini Da Capo

Unter Vorbehalt

Modern Dance

Ansprechpartnerin: Lisa Bode, Tel. 01 76 / 72 25 90 16

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	18.05 - 19.00	Spiegelraum Grönenberghalle	Jazz Girls 9-12 Jahre	Lisa Bode
Di.	20.00 - 22.00	Sportzentrum	SCrebel Wettkampfgruppe**	Sarah Hensiek
Fr.	15.00 - 16.00	Sportzentrum	Tanzmäuse Kindertanzen (Anfänger) 3 - 5 Jahre	Lea Kütenbrink
	16.00 - 17.00	Sportzentrum	Tanzkids Kindertanzen (Aufbaugruppe) 6 - 9 Jahre	Lea Kütenbrink
	17.00 - 18.30	Sportzentrum	Jazz Girls 13 - 16 Jahre	Lisa Bode
	17.00 - 18.30	Sportzentrum	TrèSChic ab 16 Jahre	Andreza Glatzel
	18.30 - 20.30	Sportzentrum	SCrebel Wettkampfgruppe**	Sarah Hensiek

Bei Bedarf finden Sondertrainingseinheiten am Wochenende statt.
** Zusatzbeitrag Wettkampftanzen: 6 Euro im Monat

Unter Vorbehalt

Badminton

Ansprechpartner: Jens Henke, Tel.: 0 54 22 / 9 92 62

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Di.	17.30 - 19.30	LSW	Schüler- und Jugendtraining	Jens Henke
	19.30 - 22.00	LSW	freies Spielen	G. Krämer
Fr.	18.00 - 20.00	LSW	Schüler- und Jugendtraining	Dirk Böhmann
	20.00 - 22.00	LSW	Mannschaftstraining	Dietrich Metz

Unter Vorbehalt

Basketball

Ansprechpartner: Jörg Rehsing, Tel. 91 05 60, Mail: JRehsing@web.de

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	17.00 - 18.30	Haferhalle	U 14 männlich	Dennis / Lucy
	17.00 . 18.30	Haferhalle	U 16 männlich	Kai / Hendrik
	18.30 - 20.00	Haferhalle	U 18 männlich	Marcel
	18.30 - 20.00	Haferhalle	U 18 weiblich	Kai / Greg
	18.30 - 20.00	Haferhalle	Damentraining	Trainerteam
	20.00 - 22.00	Haferhalle	1. Herren	Kai / Erik
Mi.	18.00 - 20.00	Haferhalle	U 18 weiblich	Kai / Greg
	20.00 - 22.00	Haferhalle	1. Herren	Kai / Erik
	20.00 - 22.00	Haferhalle	2. Herren	Axel / Sven
Fr.	17.30 - 19.00	Haferhalle	U 14 männlich	Dennis / Lucy
	17.30 - 19.00	Haferhalle	U 16 männlich	Kai / Hendrik
	19.00 - 20.30	Haferhalle	U 18 männlich	Marcel
	19.00 - 20.30	Haferhalle	2.Herren	Axel / Sven

Entspannungskurse

Unter Vorbehalt

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	17.00-17.45	Sportzentrum R1	Pilates	M. Kaumkötter
	18.30-19.45	Raum 2 Grönenberghalle	Yoga*	Heike Dahech
	19.45-21.00	Raum 2 Grönenberghalle	Yoga	Christel Heil
Di.	09.30-11.00	Studio 2, Waldstr.	Yoga	Christel Heil
	20.00-20.45	Sportzentrum	Dehnen & Entspannen	Andrea Bänsch
Mi.	17.45-19.00	Studio 2, Waldstr.	Yoga	Dr. Maria Niehaus
	18.10-18.50	Spiegelsaal LTS	TaiChi	Bärbel Rüdiger
	17.30-18.15	Sportzentrum R2	Faszien Stretch	M. Kaumkötter
	18.30-19.15	Sportzentrum R2	Pilates	M. Kaumkötter
Do.	08.30-09.15	Sportzentrum R2	Pilates	M. Kaumkötter
	18.10-19.15	Spiegelsaal LTS	Yoga*	Heike Dahech
	20.00-21.15	Studio 2, Waldstr.	Yoga und Pilates	Christel Heil
Fr.	08.45-10.00	Studio 2, Waldstr.	Yoga*	Heike Dahech
	10.00-10.45	Sportzentrum	Dehnen & Entspannen	Andrea Bänsch
Sa.	11.00-12.30	Studio 2, Waldstr.	Yoga für Mädchen (10-16 Jahre) jeden 1. u 3. Sa im Monat	Christel Heil

* bitte vorher bei Heike Dahech melden 0173 / 8948625
Yoga für Kinder (Zusatzbeitragsfrei): Bitte vorher bei Christel Heil melden 05422 / 1428
Zusatzbeitrag für alle Angebote Fitness und Gesundheit / Indoor Cycling
Nutzung eines Angebotes pro Woche: 7 Euro pro Monat
Nutzung mehrerer Angebote pro Woche: 10 Euro pro Monat

Bewegte Freizeit

Unter Vorbehalt

Fitness- und Gesundheitsstudio im Sportzentrum des SC Melle 03
am Carl-Starcke-Platz - Telefon 95 80 33

Ansprechpartner: Lisa Bode, Nina Timpe und Geschäftsstelle

Montag bis Freitag	07.30 durchgehend bis 22.00 Uhr	
Samstag und Sonntag	09.30 bis 18.00 Uhr	
Kinderbetreuung	mittwochs 08.30 – 10.30 Uhr	
	freitags 08.30 – 12.00 Uhr	
Zusatzbeitrag Mellaktiv (pro Monat):	Erwachsene:	26,– Euro
Ermäßigte:	Schüler, Studenten, Azubis, Behinderte:	21,– Euro
Kündigungsfrist:	vier Wochen zum Quartalsende	

Ihr Café im Herzen von Melle
Café Beinker
49324 Melle · Markt 12
Telefon 0 54 22/33 71
Inh. Dirk Schreer

Indoor-Cycling

Fitness- und Gesundheitsstudio im Sportzentrum des SC Melle 03
am Carl-Starcke-Platz - Telefon 95 80 33

Mo.	18.30 - 19.15	Sportzentrum R2	Indoor-Cycling	Marco Niermeyer
Di.	08.30 - 09.15	Sportzentrum R2	Indoor-Cycling	Manuela Mistretta
Mi.	19.30 - 20.15	Sportzentrum R2	Indoor-Cycling	Uwe Lammerschmidt
Do.	19.30 - 20.15	Sportzentrum R2	Indoor-Cycling	Lena Gerkepott
Fr.	08.30 - 09.15	Sportzentrum R2	Indoor-Cycling	Manuela Mistretta
So.	11.00 - 12.00	Sportzentrum R2	Indoor-Cycling	Team

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

Zusatz-Beitragspflichtige Kurse

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	09.00 - 09.45	Sportzentrum R3	Workout 50 plus	Kristin Diel
	09.00 - 09.45	Sportzentrum R1	Seniorengymnastik	Anja Weber
	10.00 - 11.15	Sportzentrum R3	Total Workout (fortgeschritten)	Janine Siepelmeyer
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R1	Wirbelsäulengymnastik	Kristin Diel
	17.00 - 17.45	Sportzentrum R1	Pilates	Michaela Kaumkötter
	17.00 - 17.45	Sportzentrum R3	Tabata	Nina Timpe
	18.00 - 18.45	Sportzentrum R3	ZUMBA	Tanja Otto
	18.30 - 19.45	Raum 2 Grönenberghalle	Yoga*	Heike Dahech
	19.00 - 19.45	Sportzentrum R3	Lift	Renate Kiel
	20.00 - 20.45	Sportzentrum R3	Jump & Workout	Kerstin Gutendorf
	19.45 - 21.00	Studio 2, Waldstr.	Yoga*	Christel Heil
Di.	09.00 - 09.45	Sportzentrum R3	Beckenboden Fitness	Karin Siepelmeyer
	09.30 - 10.45	Studio 2, Waldstr.	Yoga	Christel Heil
	09.30 - 10.15	Sportzentrum R2	Bauch, Beine, Po	
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R3	Dehnen und Entspannen	
	17.00 - 17.45	Sportzentrum R3	ZUMBA	
	17.30 - 18.15	Sportzentrum R2	Strong Nation	
	18.00 - 18.45	Sportzentrum R3	Jumping Fitness	Sophie Döhr
	18.10 - 18.50	Spiegelsaal LTS	Functional Workout	Janine Siepelmeyer
	18.30 - 19.15	Sportzentrum R2	Step	Susanne Kuhlmann
	19.00 - 19.45	Sportzentrum R3	Bauch, Beine, Po	Janine Siepelmeyer
	20.00 - 20.45	Sportzentrum R1	Dehnen und Entspannen	Andrea Bänsch
Mi.	09.00 -09.45	Sportzentrum R3	BBP Workout	Anke Röhr
	09.00 - 09.45	Sportzentrum R1	Frauengymnastik	Diane Paehl
	09.30 - 10.15	Sportzentrum R2	Wirbelsäulengymnastik	Andrea Bänsch
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R3	Flexi Bar	Anke Röhr
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R1	Seniorinnen Gymnastik	Diane Paehl
	16.00 - 16.45	Sportzentrum R3	Jumping Kids (8 - 12 Jahre)	Nina Timpe
	17.00 - 17.45	Sportzentrum R3	Tabata	Alessandro Domscheidt
	17.30 - 18.15	Sportzentrum R2	Faszien Workout	Michaela Kaumkötter
	17.45 - 19.00	Studio 2, Waldstr.	Yoga	Dr. Maria Niehaus
	18.00 - 18.45	Sportzentrum R3	Total Workout	Renate Kiel
	18.30 - 19.15	Sportzentrum R2	Pilates	Michaela Kaumkötter
	18.10 - 18.50	Spiegelsaal LTS	Tai Chi	Bärbel Rüdiger
	19.00 - 19.45	Sportzentrum R3	Jumping Fitness	Kerstin Gutendo
	20.00 - 20.45	Sportzentrum R3	T-Bo	Nina Timpe

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

Do.	08.00 -08.45	Sportzentrum R1	Wirbelsäulengymnastik	Janine Siepelmeyer
	08.30 - 09.15	Sportzentrum R2	Pilates	Michaela Kaumkötter
	09.00 - 09.45	Sportzentrum R1	Ganzkörpergymnastik	Janine Siepelmeyer
	09.00 -09.45	Sportzentrum R3	Total Workout	Jutta Kligge
	09.30 - 10.15	Sportzentrum R2	Rückenfitness	Michaela Kaumkötter
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R3	Lift	Jutta Kligge
	10.30 - 11.15	Sportzentrum R2	Jumping Fitness Einsteiger	Michaela Kaumkötter
	11.00 - 11.45	Sportzentrum R3	Gymnastik für Mobige	Kathrin Pilkenroth
	17.00 - 17.45	Sportzentrum R3	Dance Mix	Lisa Bode
	18.00 - 18.45	Sportzentrum R3	Lift	Susanne Kuhlmann
	18.10 - 19.15	Spiegelsaal LTS	Yoga*	Heike Dahech
	18.30 - 19.15	Sportzentrum R2	Flexibar	Janine Siepelmeyer
	19.00 - 19.45	Sportzentrum R3	Total Workout	Anke Rohr
	20.00 - 21.15	Studio 2, Waldstr	Pilates und Yoga	Christel Heil
Fr.	08.45 - 10.00	Studio 2, Waldstr	Yoga*	Heike Dahech
	09.00 - 09.45	Sportzentrum R3	Total Workout	Janine Siepelmeyer
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R3	Jumping Fitness	Janine Siepelmeyer
	10.00 - 10.45	Sportzentrum R1	Dehnen und Entspannen	Andrea Bänsch
	16.00 - 16.45	Sportzentrum R3	Jumping Fitness	Nina Timpe
	17.00 - 17.45	Sportzentrum R3	ZUMBA	Nina Timpe
	17.00 - 17.50	LTS-Halle	Functional Workout	Jutta Kligge
	18.00 - 18.45	Sportzentrum R3	Strong Nation	Nina Timpe
Sa.	11.00 - 12.30	Studio 2, Waldstr	Yoga für Kinder (10- 16 J.) (1. + 3. Samstag im Monat)	Christel Heil
	10.00 - 11.30	Sportzentrum R3	Jump & Workout	

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

* bitte vorher bei Heike Dahech melden 0173 / 8948625

Zusatzbeitrag für alle Angebote Fitness und Gesundheit / Indoor Cycling:
Nutzung eines Angebotes pro Woche: 7 Euro pro Monat
Nutzung von mehreren Angeboten pro Woche: 10 Euro pro Monat
Yoga für Kinder: ohne Zusatzbeitrag, nach vorheriger Anmedung in der Geschäftsstelle oder im Sportzentrum

Fitness- und Gesundheitsangebote in den Turnhallen
ohne Zusatzbeitrag

Unter Vorbehalt

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	09.00 - 09.45	Studio 1, Waldstr.	Fit ab 50	Diane Paehl
	15.30 - 16.45	Waldstr. Studio 1	Fit 4 Teens	Nina Timpe
	19.15 - 20.15	Grönenberghalle	Spiele und Fitness für Frauen	Michaela Kaumkötter
	20.00 - 21.00	Grönenberghalle	Fitnesspower für Männer	Michaela Kaumkötter
Di.	16.30 - 17.15	Studio 1, Waldstr.	Fitnessgymnastik für Frauen	Michaela Kaumkötter
	19.00 - 20.00	kl. Lindalthhalle	Allround Fitness	Kristin Diel
Do.	18.00 - 19.00	LTS-Halle	Fitnesspower für Sie und Ihn	Katja Hebbe
	19.30 - 20.30	Jahnhalle	Allround Fitness	
Fr.	08.30 - 10.30	Studio 1, Waldstr.	Bodystyling & Walking	Kristin Diel
	17.30 - 18.15	kl. Lindalthhalle	Wirbelsäulengymnastik	Michaela Kaumkötter

Floorball

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Geschäftsstelle, Telefon 0 54 22 / 910 560

Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter/in
Mo.	17.30 19.00	Sporthalle Eicken	Niklas Brüggenolte

Fußballabteilung – Winterhalbjahr

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner:

1. Vorsitzender	Carsten Beck	0151 / 15579324	carsten.beck@scmelle.de
2. Vorsitzender	R. R. Niederbröker	0152 / 22789214	ralf.ronsiek-niederbroeker@scmelle.de
2. Vorsitzender	Matthias Kemna	0178 / 7114704	Matthias.Kemna@scmelle.de
Finanzen	Detlef Pleister	0176 / 62834265	detlef.pleister@scmelle.de
Spielausschuss	Siegfried Naber	0172 / 2720431	scm03-fussball@online.de

Trainingszeiten Winter - Montag

Sportanlage		15-15.30	15.30-16	16-16.30	16.30-17	17-17.30	17.30-18	18-18.30	18.30-19	19-19.30	19.30-20	20-20.30	20.30-21	21-21.30	21.30-22
Meiss Platz	Hälfte A					C I			A I			Herren III			
Kunstrasen	Hälfte B				D I				B I			Herren IV			
CSP	Hälfte A				Fördertraining D/E			B I - Juniorinnen							
(Rasen)	Hälfte B				E - Juniorinnen			B II - Juniorinnen							
LSW	Hälfte A														
(Rasen)	Hälfte B														

Trainingszeiten Winter - Dienstag

Sportanlage		15-15.30	15.30-16	16-16.30	16.30-17	17-17.30	17.30-18	18-18.30	18.30-19	19-19.30	19.30-20	20-20.30	20.30-21	21-21.30	21.30-22
Meiss Platz	Hälfte A				B II / C II					Herren I				Sportdach	
(Kunstrasen)	Hälfte B						D II / D III				Herren II			Sportdach	
	Hälfte B					Fördertraining TW									
CSP	Hälfte A					E I / E II									
(Rasen)	Hälfte B						D I - Juniorinnen								
LSW	Hälfte A					E III / E IV				Damen					
(Rasen)	Hälfte B														

Trainingszeiten Winter - Mittwoch

Sportanlage		15-15.30	15.30-16	16-16.30	16.30-17	17-17.30	17.30-18	18-18.30	18.30-19	19-19.30	19.30-20	20-20.30	20.30-21	21-21.30	21.30-22
Meiss Platz	Hälfte A						B I				Herren I			Sportdach	
Kunstrasen	Hälfte B					C I			A I			U32 / O40			
CSP	Hälfte A				E - Juniorinnen			B I / B II - Juniorinnen							
(Rasen)	Hälfte B														
LSW	Hälfte A														
(Rasen)	Hälfte B														

Trainingszeiten Winter - Donnerstag

Sportanlage		15-15.30	15.30-16	16-16.30	16.30-17	17-17.30	17.30-18	18-18.30	18.30-19	19-19.30	19.30-20	20-20.30	20.30-21	21-21.30	21.30-22
Meios Platz	Hälfte A						C II / D I				Damen			Sportdach	
Kunstrasen	Hälfte B					B II				Herren II			Herren III / IV		Sportd
CSP	Hälfte A				E I / E II										
(Rasen)	Hälfte B														
LSW	Hälfte A					E III / E IV									
(Halle)	Hälfte B						D II / D III								

Trainingszeiten Winter - Freitag

Sportanlage		15-15.30	15.30-16	16-16.30	16.30-17	17-17.30	17.30-18	18-18.30	18.30-19	19-19.30	19.30-20	20-20.30	20.30-21	21-21.30	21.30-22
Meios Platz	Hälfte A		B I			C I		Ausweichtermin			Herren I			Spielbetrieb	
Kunstrasen	Hälfte B				Ausweichtermin + Spiele SCM Jugend						A I			Spielbetrieb	
CSP	Hälfte A						D I - Junioren								
(Rasen)	Hälfte B														
LSW															
(Rasen)															

Ihr Installationspartner für

Kunden-dienst · Elektro · Sanitär · Klemp-nerei · Heizung · Beratung Planung Montage

F. Wischmeyer

Weststraße 23
49324 Melle
Tel. 0 54 22/9 41 80

Unter Vorbehalt

Handball

Jannik Lampen, Jannik.Lampen@gmx.de - Homepage: www.dietiger.de

1.Herren	**Landesklasse Weser/ Ems Süd**	
Dienstag	20.00-21.30 Uhr	Haferhalle
Freitag	20.00-21.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Mike Bordihn	
2.Herren	**Regionsoberliga**	
Mittwoch	20.00-21.30 Uhr	LSW
Trainer	Tino Topheide	
3.Herren	**Regionsliga**	
Mittwoch	20.00-21.30 Uhr	LSW
Trainer	Karl-Heinz Hoffmann	
1.Damen	**Landesklasse Weser/Ems Süd**	
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Freitag	18.30-20.00 uhr	Sporthalle Eicken
Trainer	Felix Bock und Philipp Bolte	
2.Damen	**Regionsliga**	
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Freitag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Eicken
Trainer	Felix Bock und Philipp Bolte	
männlichje Jugend A	**Landesliga (Jahrgänge 2001/2002)**	
Dienstag	20.00-21.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Donnerstag	20.00-21.30 Uhr	Haferhalle
Trainer	Alexander Buß	
weibliche Jugend A	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2001/2002)**	
Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Donnerstag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainerin	Anna-Maria Dieckmann	
männliche Jugend B1	**Landesliga (Jahrgänge 2003/2004)**	
Montag	19.00-20.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Mittwoch	18.30-20.15 Uhr	Sporthalle Eicken
Trainer	Kay Lewinsky	
männliche Jugend B2	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2003/2004)**	
Montag	19.00-20.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Donnerstag	20.00-21.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
männliche Jugend C1	**Landesliga (Jahrgänge 2005/2006)**	
Montag	17.30-19.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Haferhalle
Trainer	Nico Lindenthal	
männliche Jugend C2	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2005/2006)**	
Montag	17.30-19.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Haferhalle
Donnerstag	18.30-20.00 Uhr	Haferhalle
Trainer	Ole Meyer im Kruge	
weibliche Jugend C1	**Vorrunde Oberliga (Jahrgänge 2005/2006)**	
Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Haferhalle
Freitag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Florian Platen	
weibliche Jugend C2	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2005/2006)**	
Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Haferhalle
Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Linus Poerschke	
männliche Jugend D1	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2007/2008)**	
Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Freitag	15.30-17.00 Uhr	alte Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Rolf Dieckhöner	
männliche Jugend D2	**Regionsliga (Jahrgänge 2007/2008)**	
Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Donnerstag	16.30-19.00 Uhr	Sporthalle Eicken
Trainer	Sabrina Donich / Matthias Metting	

weibliche Jugend D	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2007/2008)**	
Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Haferhalle
Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Christian Spellmann	
männliche Jugend E	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2009/2010)**	
Freitag	16.30-18.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Georg Strub	
weibliche Jugend E	**Regionsoberliga (Jahrgänge 2009/2010)**	
Freitag	15.00-16.30 Uhr	Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Jan Springhetti	
Jugend F (m+w)	**Tunierrrunde (Jahrgang 2011)**	
Dienstag	16.30-18.00 Uhr	alte Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Dieter Horst	
Minis Neuenkirchen	**Spielfeste (Jahrgang 2012 und jünger)**	
Dienstag	15.30-16.30 Uhr	alte Sporthalle Neuenkirchen
Trainer	Dieter Horst	
Minis Melle	**Spielfeste und Turnierrunden (Jahrgänge 2012 und jünger)**	
Freitag	14.30-16.00 Uhr	Grönenberghalle
Trainer	Jannik Lampen	

Leichtathletik

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Heinrich Langkopf, Mail: heinrich.langkopf@osnanet.de

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	18.30-20.00	CSP	Sportabzeichentraining / Abnahme (Mai-September)	Ute Peperkorn & Team
Di.	16.30-17.30	Jahnhalle/CSP	6-9 Jahre*	Trainerteam Leichtathletik
	17.30-19.00	Jahnhalle / CSP	10-12 Jahre*	Trainerteam Leichtathletik
	18.00-19.30	LTS-Halle/CSP	ab 13 Jahre	Trainerteam Leichtathletik
Mi.	09.30-11.00	CSP	Sportabzeichentraining / Abnahme (Mai-September)	Ute Peperkorn & Team
Do.	16.00-17.00	Jahnhalle	Bambinis ab 4 Jahren*	Trainerteam Leichtathletik
	17.00-18.00	Jahnhalle / CSP	10-12 Jahre*	Trainerteam Leichtathletik
	18.00-19.30	Jahn-/LTS-Halle/CSP	Leistungstraining versch. Gruppen ab 13 Jahren	Trainerteam Leichtathletik
	18.00-19.00	LTS-Halle	Fitness- und Krafttraining (Winterhalbjahr)	Katja Hebbe
	ab 18.00	CSP	Laufen unter Flutlicht für alle Altersstufen (Winterhalbjahr)	

*Für diese Zeiten muss eine Anmeldung über das Buchungssystem der Leichtathletik erfolgen. https://www.leichtathletik.scmelle.de/training/online-anmelden

Für die Vorbereitung auf überregionale Meisterschaften gibt es in Absprache mit den Trainern weitere Termine.

Unter Vorbehalt

Sportabzeichen

Ansprechpartner: Ute Peperkorn, Tel. 0 54 29 / 766, e-Mail: ute.peperkorn@t-online.de

Mo.	18.30-20.00	CSP	Sportabzeichentraining / Abnahme (Mai-September)	Ute Peperkorn & Team
Mi.	09.30-11.00	CSP	Sportabzeichentraining / Abnahme (Mai-September)	Ute Peperkorn & Team

Unter Vorbehalt

Lauftreff

Ansprechpartner: Wolf-Dieter Fehling, Tel.: 0 54 22 / 83 86

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	19.00-20.00	Carl-Starcke-Platz	Anfänger_innen & Fortgeschrittene	Busch/Jesse/Starr
Di.	18.30-19.30	Eing. C.-St.-Platz	für Fortgeschrittene	Johannes Belt
Do.	18.30-19.30	Parkplatz Waldbühne	Lauftreff	Fehling / Gelhot
Trainingszeit im Sommerhalbjahr: von Beginn der Sommerzeit bis 23.09.				
Do.	19.00-20.00	Carl-Starcke-Platz	Anfänger_innen & Fortgeschrittene	Busch/Jesse/Starr
Trainingszeit im Winterhalbjahr (nach dem 23.09.) bis zum Beginn der Sommerzeit.				
Sa.	14.30-15.30	Parkplatz Waldbühne	Lauftreff	Fehling / Gelhot
Trainingszeit im Winterhalbjahr (nach dem 23.09.) bis zum Beginn der Sommerzeit.				
So.	07.30-08.30	Parkplatz Waldbühne	Lauftreff	Fehling
Beginn in der Zeit vom 01.12. bis 31.01. erst um 08.00 Uhr				

Unter Vorbehalt

Orientierungslauf und Outdoorsport

Ansprechpartner: Wolfgang Wöldecke, Tel.: 0 54 22 / 4 23 10
Training nach besonderem Plan, bitte Kontakt aufnehmen

Unter Vorbehalt

Radsport

Ansprechpartner: Uwe Lammerschmidt. Tel.: 0 54 22 / 95 95 03

Rennrad
Ansprechpartner: Jörg Hinrichs Tel.: 0174 3234535

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppen	Übungsleiter/in
Mi.	18:00 Uhr **(Apr.-Sep.)**	Vereinsheim Finale	2-3 Leistungsgruppen	Jörg Hinrichs

Radwandern
Ansprechpartner: Dieter Roider, Tel. 05422 9625131

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppen	Übungsleiter/in
Mi.	18:00 Uhr **(Apr. - Sep.)**	Parkplatz Wellenbad	Radwandern Sportliches Fahren mit normalem Rad und E-Bike; Gruppeneinteilung nach Leistungsstärke	Dieter Roider

Mountain-Bike
Ansprechpartner: Uwe Lammerschmidt, Tel. 0173 2701938

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppen	Übungsleiter/in
So.	10:00 Uhr	Wandererparkplatz Weberhaus		Uwe Lammerschmidt

Abweichung und aktuelle Infos unter: ***facebook.com/mtbmelle***

Teilnahmevoraussetzungen Radsport

- Technisch einwandfreies Fahrrad
- Grundkondition für ca. 2 Stunden Tour mit max. 500 Höhenmetern (Mountainbike)
- Respektvoller Umgang mit der Natur und anderen Waldbenutzern
- Angemessene Schutzausstattung bei allen Angeboten (Helmpflicht!)
- Witterungsangepasste Kleidung
- Mindestalter 14 Jahre

Reha-Sport

Ansprechpartner: Geschäftsstelle: Tel.: 910 560; Zusatzbeiträge bitte erfragen

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
1. Rehabilitationssport				
1.1 Orthopädische Erkrankungen				
Erwachsene Trocken				
Mo.	08.00-08.45	Sportzentrum CSP		Anja Weber
	15.30-16.15	Sportzentrum CSP		Bärbel Rüdiger
Di.	08.30-09.15*	Waldstraße, Studio 1		Daniela Wilmes
	09.00-09.45	Sportzentrum CSP		Andrea Constein
	15.15-16.00	Sportzentrum CSP		Michaela Kaumkötter
	17.00-17.45	Sportzentrum CSP		Diane Paehl
	18.00-18.45	Sportzentrum CSP		Andrea Bänsch-Radke
	19.00-19.45	Sportzentrum CSP		Andrea Bänsch-Radke
Do.	19.00-19.45	Sportzentrum CSP		Daniela Wilmes
Wasser				
Mo.	11.00-11.45	Bad Melle		Michaela Kaumkötter
	11.45-12.30	Bad Melle		Michaela Kaumkötter
Di.	11.15-12.00	Bad Melle		Lisa Bode
	18.15.-19.00	Bad Melle		Stella Renner
Mi.	09.15-10.00	Bad Melle		Lisa Bode
	19.45-20.30	Bad Melle		Renate Marthey
Do.	09.30-10.15	Bad Melle		Lisa Bode
	10.45-11.30	Bad Melle		Daniela Wilmes
Fr.	11.45-12.30	Bad Melle		Daniela Wilmes
Hockergymnastik				
Mo.	10.30-11.15	Sportzentrum CSP		Diane Paehl
Knie-Hüft-Gruppe				
Mi.	17.00-17.45	Sportzentrum CSP		Brigitte Arndt
	18.00-18.45	Sportzentrum CSP		Brigitte Arndt
Do.	18.00-18.45	Sportzentrum CSP		Andrea Constein
Schultergruppe				
Mi.	18.00-18.45	Waldstraße, Studio 1		Melanie Herzig
Osteoporose-Sport				
Di.	13.30-14.15	Sportzentrum CSP		Bärbel Rüdiger
1.2 Innere Erkrankungen				
Ambulanter Herzsport				
Do.	17.00-18.30	Grönenberghalle	<75 Watt	Michaela Kaumkötter
	17.00-18.00*	Grönenberghalle		Anja Weber
	18.00-19.30	Grönenberghalle	>75 Watt	Lisa Bode
	19.30-21.00	Grönenberghalle		Lisa Bode
Sport bei neurologischen Erkrankungen				
Di.	15.00-15.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner
Sport nach Schlaganfall / bei pa Vk				
Mi.	10.45-12.15	Waldstraße, Studio 1		Doris Pfitzner
Sport bei Morbus Parkinson				
Mo.	10.00-10.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner
	11.00-11.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner
Sport in der Krebsnachsorge				
Di.	16.00-16.45	Sportzentrum CSP		Diane Paehl
Sport bei Lungenerkrankungen				
Di.	08.00-08.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner
	11.00-11.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner
Do.	10.00-10.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner
	11.00-11.45	Sportzentrum CSP		Doris Pfitzner

*Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

1.3 Rehabilitationssport für Kinder

Entwicklungsauffälligkeiten im Kindesalter (Psychomotorik **)

Mo.	16.00-17.00	Grönenberghalle	4-7 Jahre	Diane Paehl
	17.00 - 18.00	KiBeZ	3-6 Jahre	Heike Dahech
	18.00 - 19.00	LSW	6-9 Jahre	Monika Kleinschmidt
Di.	15.00-16.00	kl. Lindath-Halle	5-8 Jahre	Monika Kleinschmidt
	16.00-17.00	KiBeZ	3-6 Jahre	Monika Kleinschmidt
Do.	16.00-17.00	KiBeZ	5-8 Jahre	Heike Dahech

** Zusatzbeitrag Psychomotorik 8,00 Euro. Bei ärztlicher Verordnung entfällt der Zusatzbeitrag

2. Funktionstraining

2.1 Trockengymnastik

Mo.	17.00-17.45	Waldstraße, Studio 1	Martin Schulz
	18.00-18.45	Waldstraße, Studio 1	Martin Schulz
	18.00-18.45	Sportzentrum CSP	Janine Siepelmeyer
	19.00-20.00	Waldstraße, Studio 1	Martin Schulz
Di.	10.00-10.45	Sportzentrum CSP	Andrea Constein
Mi.	19.00-19.45	Sportzentrum CSP	Tatjana Linke
Do.	16.00-16.45	Sportzentrum CSP	Janine Siepelmeyer
	17.00-17.45	Sportzentrum CSP	Janine Siepelmeyer
Fr.	08.00-08:45	Sportzentrum CSP	Daniela Wilmes

2.2 Wassergymnastik

Mo.	10.00-10.30	Bad Melle	Lisa Bode
	10.30-11.00	Bad Melle	Lisa Bode
Mi.	08.45-09.15	Bad Melle	Lisa Bode
	10.00-10.30	Bad Melle	Lisa Bode
Do.	10.15-10.45	Bad Melle	Daniela Wilmes
Fr.	11.15-11.45	Bad Melle	Daniela Wilmes

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

3. Ergänzende Angebote

3.1 Behindertensport - Wettkampf und Spiele

Rollstuhl-Basketball

Mo.	17.30-19.00	Sporthalle Eicken-Bruche	n.n.
	Teamleiterin:	Lisa Schröder	

Reha-Nachsorgegruppen ohne ärztliche Betreuung, ohne Verordnung

Herz-Kreislauf-Training Trocken

Mo.	17.00-18.00	Grönenberghalle	Bärbel Rüdiger
	18.15-19:15	Grönenberghalle	Michaela Kaumkötter
Mi.	18.00-19.30	Grönenberghalle	Bruno Da Vinci

Reha/Funktion-Nachsorgegruppen, ohne Verordnung

Mo.	19.00-19.45	Waldstraße, Studio 1	Janine Siepelmeyer
Mi.	08.00-08.45	Sportzentrum CSP	Andrea Bänsch
	19.00-19.45	Sportzentrum CSP	Melanie Herzig
Do.	20.00-20.45	Sportzentrum CSP	Daniela Wilmes
Fr.	09.00-09.45	Sportzentrum CSP	Daniela Wilmes

Bosseln

Mo.	15:30	LSW	Horst Rüßmann

Zusatzbeitrag für Teilnahme am Rehasport/Funktionstraining Trocken nach Ablauf der Verordnung:

Nutzung eines Angebots pro Woche:	7,00 €/Monat
Nutzung mehrerer Angebote pro Woche:	10,00 €/Monat

Wandern

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Geschäftsstelle, Tel.: 92 98 92

Treffpunkt der Wandergruppe:
jeder 2. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr am Carl-Starcke-Platz

Walking

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Sigrid Fischer-Eistert, Tel.: 4 80 60
Kathrin Pilkenroth, Tel.: 98 15 15
Edmund Schönwald, Tel.: 39 75
Anita Brune, Tel.: 05429 / 18 95
Kristin Diel, Tel.:704477

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Di.	09.00 Uhr	Parkplatz Waldbühne	alle Walker/Innen	Anita Brune
Mi.	19.00 Uhr	Parkplatz Waldstraße (im Winter auf dem Carl-Starcke-Platz)	alle Walker/Innen	Sigrid Fischer-Eistert
	19.00 Uhr	Carl-Starcke-Platz	alle Walker/Innen / Neueinsteiger/Innen	Edmund Schönwald
Do.	18.30 Uhr	Parkplatz Waldbühne	Nordic Walking	Wolf Dieter Fehling
Fr.	08.30 - 10.15	Studio Waldstraße	Bodystyling & Walking	Kristin Diel
Sa.	09.15 Uhr	Parkplatz Waldbühne	Nordic Walking	Kathrin Pilkenroth
	Sommerzeit 09.00Uhr		für Einsteiger und Übergewichtige	
	14.00 Uhr	Parkplatz Waldstraße	alle Walker/Innen	Sigrid Fischer-Eistert
So.	07.30 Uhr	Parkplatz Waldbühne	alle Walker/Innen (nur im Winter)	Team
	Winterzeit 08.00 Uhr			

Schwimmabteilung

Ansprechpartner: Geschäftsstelle 0 54 22 / 910 560

Dieser Plan gilt immer. Nur in den Ferien und an Feiertagen findet kein Schwimmen statt. Änderungen werden rechtzeitig durch Aushang im Hallenbad bekannt gegeben.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	
Mo.	14.15-15.00	Hallenbad (MZB)	Anfängerschwimmen	Heike Dahech
	15.00-15:45	Hallenbad (Bahn)	Seepferdchen I	Ulrike Karrasch
	15.00-15:45	Hallenbad (Bahn)	Bronze I	Laura Hippe
	15.00-15.45	Hallenbad (MZB)	Anfängerschwimmen	Heike Dahech
	15.45-16:30	Hallenbad (Bahn)	Seepferdchen II	Ulrike Karrasch
	15.45-16.30	Hallenbad (Bahn)	Bronze II	Laura Hippe
	15.45-16.30	Hallenbad (MZB)	Anfängerschwimmen	Heike Dahech
	16.30-17:15	Hallenbad (Bahn)	Silber I	Katharina Strob
	16.30-17.15	Hallenbad (Bahn)	Gold I	Cindy Bordihn
	16.30-17.15	Hallenbad (Bahn)	Seepferdchen III	Monika Kleinschmidt
	16.30-17.15	Hallenbad (MZB)	Wassergewöhnung (3,0-4,5 J.)	Laura Hippe
	17.15-18.00	Hallenbad (Bahn)	Silber II	Cindy Bordihn
	17.15-18.00	Hallenbad (Bahn)	Gold II	Katharina Strob
	18.00-19.30	Hallenbad (Bahn)	Wettkampf	Jens Klinge
	18.15-19.00	Hallenbad (Bahn)	Aufbau Wettkampf I	Katharina Strob
	18.15-19.45	Hallenbad (Bahn)	Aufbau Wettkampf II	Manuela Stombrowski
Mi.	15.00-15.45	Hallenbad (MZB)	Anfängerschwimmen	Lesther Erdmann
	15:00-15:45	Hallenbad (Bahn)	Bronze III	Laura Hippe
	15.00-15:45	Hallenbad (Bahn)	Seepferdchen IV	Ulrike Karrasch
	15.45-16.30	Hallenbad (MZB)	Anfängerschwimmen	Lesther Erdmann
	15:45-16:30	Hallenbad (Bahn)	Seepferdchen V	Ulrike Karrasch
	15:45-16:30	Hallenbad (Bahn)	Bronze IV	Laura Hippe
	16.30-17.15	Hallenbad (MZB)	Anfängerschwimmen	Karina Bormann
	16:30-17:15	Hallenbad (Bahn)	Silber IV	Heike Dahech
	16:30-17:15	Hallenbad (Bahn)	Gold III	Dorian Schröter
	17.15-18.00	Hallenbad (Bahn)	Silber V	Dorian Schröter
	17.15-18.00	Hallenbad (Bahn)	Gold IV	Heike Dahech
	18.00-18.45	Hallenbad (Bahn)	Schwimmen Inklusiv (14-tägig)	Heike Dahech
	18.00-18.45	Hallenbad (Bahn)	Aufbau Wettkampf III	Jens Klinge
	18.45-20.15	Hallenbad (Bahn)	Wettkampf	Trainerteam
	*Terminauskunft über Geschäftsstelle			
Fr.	09.00-09.30	Bad Melle	Babyschwimmen I (ab 3-7 Monate)	Jutta Schedding-Scholle
	10.00-10.30	Bad Melle	Babyschwimmen II (ab 8-12 Monate)	Jutta Schedding-Scholle

Monatsbeiträge für Schwimmangebote im Grönegaubad:

Teilnahme 1x/Woche 45min	4,00 €/Monat
Teilnahme 1x/Woche 90min	8,00 €/Monat
Teilnahme 2x/Woche 90min	13,00€/Monat

MZB = Mehrzweckbecken

Anmeldung für alle Angebote in der Geschäftsstelle erforderlich.

Aquarobic

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	18.00-18.45	Grönegaubad	Aquarobic	Sophie Döhr
	18.45-19.30	Grönegaubad	Aquarobic	Sophie Döhr
	19.30-20.15	Grönegaubad	Aquarobic	Nina Timpe
	20.15-21.00	Grönegaubad	Aquarobic	Nina Timpe
Mi.	11.05 - 11.50	Bad Melle	Aquarobic	Heike Dahech
	18.00-18.45	Grönegaubad	Aquarobic (14-tägig)	Heike Dahech
	18.45-19.30	Grönegaubad	[illegible]	Cora Thiebach
	19.30-20.15	Grö[illegible]	[illegible]	Cora Thiebach
	19.30-20.15	Grö[illegible]	[illegible]	Heike Dahech
	20.15-21.00	Grö[illegible]	[illegible]	Heike Dahech

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

Die Anmeldung erfolgt in der Geschäftsstelle.

Trampolinturnen

Ansprechpartner: Gaby Ronsiek-Niederbröker, 95 88 98 - Nina Otte, 0162/4464612

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	18.00-19.30	LTS-Halle	Leistungsgruppe	Gina Otte
Di.	18.00-19.30	LTS-Halle	Fortgeschritten	Gina Otte
Mi.	18.00-19.30	LTS-Halle	Leistungsgruppe	
Do.	18.00-19.30	LTS-Halle	Anfängergruppe	
Fr.	18.00-19.30	LTS-Halle	Leistungsgruppe	

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

Sprungbrett

Sportartübergreifendes Angebot

Mi.	17.00-18.00	Grönenberghalle	1. Klasse (3 - 5 Jahre)	Diane Paehl
	17.00-18.00	Grönenberghalle	2. Klasse (4 - 6 Jahre)	Hendrik Jäger
Do.	17.00- 18.00	KiBeZ*	3. Klasse (6 - 10 Jahre)	Heike Dahech

Vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle

Zusatzbeitrag für Sprungbrett 4,50 Euro pro Monat

*KiBeZ= Kinderbewegungszentrum direkt neben dem Sportzentrum am Carl-Stanke Platz

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kurszeiten.

Tanzkreis

Ansprechpartner: Geschäftsstelle Tel. 05422/929892

Tennis

Ansprechpartner:
Michael Libor, Telefon: 0163 74 638 74, E-Mail: libor.tc.sc.melle@web.de

Trainingsort ist die Tennisanlage im Grönenbergpark

Turnen

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Diane Paehl, Tel.: 4 39 15, Uschi Selchow, Tel.: 94 91 15

Kinder und Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiterin
Mo.	10.30-11.30	KiBeZ*	Krabbel Kids 1/2 - 3 Jahre	Monika Kleinschmidt
	16.00-17.00	Grönerberghalle	Psychomotorik* 4-6	Diane Paehl
	16.30-18.00	kl. Lindathhalle	E-K-T, 1-4 Jahre	Monika Kleinschmidt
	17.00-18.00	KiBeZ*	Psychomotorik* 3-6 Jahre	Heike Dahech
	18.00-19.00	kl. Lindathhalle	Psychomotorik* 6-8 Jahre	Monika Kleinschmidt
Di.	15.00-16.00	kl. Lindathhalle	Psychomotorik* 5-8	Monika Kleinschmidt
	15.30-16.30	LSW	Eltern-Kind-Turnen, 1-4 Jahre	Heike Dahech
	16.00-17.00	kl. Lindathhalle	Psychomotorik* 3-6	Monika Kleinschmidt
	16.15-17.15	Grönerberghalle	Kinderturnen 3-6 Jahre	Rita Steppeler
	16.30-17.30	LSW	Eltern-Kind-Turnen, 1-4 Jahre	Heike Dahech
	17.15-18.30	Grönerberghalle	Abenteuer-Turnen 6-12 Jahre	Rita Steppeler
Mi.	15.30-17.00	Grönerberghalle	E-K-T, 1-4 Jahre	Diane Paehl
	18.15-19.15	LTS-Halle	Rope Skipping	Diane Paehl Uschi Selchow
Do.	09.45-10.45	KiBeZ*	Babyturnen (ab 3 Monaten)	Monika Kleinschmidt
	16.00-17.00	KiBeZ*	Psychomotorik* 5-8 Jahre	Heike Dahech
	15.30-17.00	kl. Lindathhalle	Kinderturnen 3-5 Jahre	Lesther Erdmann
	16.00-17.00	Grönerberghalle	Allgemeine Ballschule	Dorian Schröder
Fr.	15.00-16.30	kl. Lindathhalle	Kinderturnen 5 und 6 Jahre	Rita Steppeler
	16.00-17.30	Jahnhalle	Jugendturnen ab 6 Jahre	Toni Heilscher
	16.00-17.30	Jahnhalle	Abenteuerturnen Jungen ab 9 Jahren	David Herde
	16.30-17.30	LTS	Mädchenturnen 5-8 Jahre	Lenja Henke, Mishel Filipova
	17.30-18.30	Jahnhalle	Mädchenturnen 9-13 Jahre	Heike Dahech
	18.30- 19.45	Jahnh./Schlauch	Geräteturnen für Mädchen (ab 14 J.) und Frauen	Heike Dahech

Geräteturnen Jungen/Männer- Ansprechpartner: Christian Kleinschmidt, Tel.: 9239534

Mo	18.00-20.30	Jahnh./Schlauch	Kunstturner I. Herren	C. Kleinschmidt
	18.00-20.00	Jahnh./Schlauch	Kunstturner II. Herren	M. Wurm / C.Kleinschmidt
	19.00-21.00	LTS	Tricking "Passionistrix"	Philipp Henke
Di.	16.00-17.30	Jahnhalle	Turner (Aufbaugruppe)	Fynn Faber/ Luis Thomer
Mi.	16.00-18.00	Jahnh./Schlauch	Kunstturner 11-14 Jahre	L. Erdmann/ F. Werding
	18.00-20.30	Jahnh./Schlauch	Kunstturner I. Herren	C. Kleinschmidt
Do.	19.00-21.00	LTS	Tricking "Passionistrix"	Philipp Henke
Fr.	16.00- 17.30	Jahnh./Schlauch	Turner (Aufbaugruppe)	H. Dahech
	16.00-18.00	Jahnh./Schlauch	Kunstturner 11-14 Jahre	L. Erdmann/ F. Werding
	18.00-20.00	Jahnh./Schlauch	Kunstturner II. Herren	B. Aufderheide/ M.Wurm
	18.00-20.30	Jahnh./Schlauch	Kunstturner I. Herren	C. Kleinschmidt

Geräteturnen Mädchen/Frauen - Ansprechpartner: Geschäftsstelle: 05422 / 910 560

Gruppe	Wann?	Wo?	Alter	
Dienstag 16:00 - 17:30	Anfänger	Jahnh./Schlauch	2011 - 2015	Trainerteam
Dienstag 16:00-18:30 Uhr	Zusatztraining	Jahnh./Schlauch	2009-2012	Trainerteam
Mittwoch 15:30 - 17:00	Aufbaugruppe 1	Jahnh./Schlauch	2006 - 2008	Trainerteam
Montag 16:00 - 18:30 Mittwoch 16:30 - 19:00	Wettkampfgruppe 1	Jahnh./Schlauch Jahnh./Schlauch	2010 - 2012	Trainerteam
Montag 17:30 - 20:00 Mittwoch 17:30 - 20:00	Wettkampfgruppe 2	Jahnh./Schlauch Jahnh./Schlauch	2005 - 2008	Trainerteam
Montag 17:30 - 20:00 Mittwoch 17:30 - 20:00	Wettkampfgruppe 3	Jahnh./Schlauch Jahnh./Schlauch	2003 - 2006	Trainerteam

Zusatzbeitrag für Wettkampfturnerinnen 6,00 Euro pro Monat
Zusatzbeitrag für Psychomotorik 4,00 Euro pro Monat
Bei ärztlicher Verordnung entfällt der Zusatzbeitrag Psychomotorik

GIRO STAR
Einfach. Besser. Leben.

Tischtennis

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Nicolas Klein, Tel. 0151/25552223

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Fr.	17:00-18:00	Grönenberghalle	Anfänger/innen	Thomas Hölter
	18:00-19:00	Grönenberghalle	Fortgeschrittene	Thomas Hölter

Volleyball

Unter Vorbehalt

Ansprechpartner: Jörn Gehrke, Tel. 0175 4050771, JoernGehrke@gmx.de

Tag	Uhrzeit	Halle	Abteilung/Gruppe	Übungsleiter/in
Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	Haferhalle	SeniorInnen	S. Unnerstall
	20.00 - 22.00 Uhr	Haferhalle	Hobby Mixed	S. Unnerstall
Di.	19.30 - 21.30 Uhr	Westerhausen	1. Damen	T. Graap
	19.30 - 21.30 Uhr	Westerhausen	1. Herren	H. Zimmermann
	19.30 - 21.30 Uhr	Westerhausen	2. Herren	H. Zimmermann
Mi.	18.30 - 20.30 Uhr	Haferhalle	2. Damen	T. Graap
Do.	19.30 - 21.30 Uhr	Westerhausen	1. Damen	T. Graap
	19.30 - 21.30 Uhr	Westerhausen	2. Damen	T. Graap
	19.30 - 21.30 Uhr	Westerhausen	2. Herren	H. Zimmermann
Fr.	18.00 - 20.00 Uhr	LSW	Anfänger/Jugend	Trainerteam
	20.00 - 22.00 Uhr	Haferhalle	1. Herren	H. Zimmermann
So.	10.00 - 12.00 Uhr	kleine Lindath	Hobby Männer	V. Clemens

Allen Geburtstagskindern
und Jubilaren
möchten wir hiermit einen
Herzlichen Glückwunsch
übermitteln.

Tetra
Immer
ERSTE WAHL!
Tetra
TetraMin
Flakes