

# TTC MESSEL FITNESS TONI DIE SPORTSCHMIEDE



## GESUNDHEIT UND FITNESS FÜR MESSEL

### Aufruf der Sozialstation Messel

Der Pflegenotstand ist leider auch bei uns angekommen.

Wir benötigen dringend Fachkräfte mit mind. einjähriger Pflegeausbildung, um die Versorgung unserer Patient\*innen in Messel weiterhin sicherzustellen.

**Kontakt**  
Tel.: 06159-375  
Mail: sozialstation-messel@gmx.de

### Kooperation für die Zukunft

Der TTC Messel, Fitness Toni und die Sportschmiede haben beschlossen ab 2022 miteinander zu kooperieren.

Ziel der Kooperation ist das Sportangebot für alle Messeler\*innen attraktiver zu machen. Gemeinsam möchten wir allen interessierten Bürger\*innen zu einer dauerhaften, bewegungsorientierten und damit gesundheitsbewussten Lebensweise verhelfen.

Dazu bieten wir euch eine vielfältige Auswahl an sportlichen Aktivitäten für jede Altersgruppe.

**Mitglieder von Fitness Toni und der Sportschmiede können das Kursangebot des TTC zum Vereinsmitgliedspreis nutzen. Das bedeutet 20,- Euro pro Zehnerkarte sparen.**

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

### Die Sportschmiede [www.die-Sportschmiede.de](http://www.die-Sportschmiede.de)

"Deine Gesundheit - unser Handwerk"



Wir bieten euch Outdoor Functional-Training, Kraft-Zirkel, Freihantel-Training unter professioneller Anleitung.

**Bonus für TTC-Mitglieder  
10er-Karte kaufen und 11  
mal trainieren (10 + 1)**



Trainieren mit Spaß und Freude

Powerplate Vibrationstraining  
Egym Kraftgeräte Zirkeltraining  
Physiofitness  
Inbody Körperanalyse  
Senioren Fitness

**TTC Mitglieder zahlen  
nur 50%  
der Aufnahmegebühr**

Öffnungszeiten:  
Mo -Fr 07:00 - 21:00 Uhr  
Sa -So 08:00 - 18:00 Uhr

Toni Sánchez  
Rathausplatz 7  
64409 Messel  
Tel. 0163-1855010  
Internet: Fitness-toni.de  
Mail: hi@fitness-toni.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 - 11.00 <b>Rückenfit 50+</b> Sibylle Sängerhalle	17.00 - 18.00 <b>Line Dance</b> Gabi Sängerhalle	17.00 - 18.00 <b>Pilates</b> Karolina Sporthalle			10.00 - 11.00 <b>Outdoor Kraft- Ausdauer Training</b> Sportschmiede*
	18.00 - 19.30 <b>3 Schritte zur Traumfigur</b> Sibylle Fitness Toni	18.00 - 19.00 <b>Kraft &amp; Ausdauer mit dem Step</b> Sibylle Sängerhalle			
19.15 - 20.15 <b>Indoor-Cycling</b> Roger Fitnessraum Sporthalle	18.15 - 19.15 <b>BBP</b> Anja Sängerhalle	19.15 - 20.15 <b>Rückenfit</b> Anja/Sibylle Sängerhalle	19.30 - 20.30 <b>Indoor-Cycling</b> Jürgen Fitnessraum Sporthalle	18.30 - 19.30 <b>Indoor-Cycling</b> Sibylle Fitnessraum Sporthalle	
18.00 - 19.00 <b>Kraftzirkel</b> Sportschmiede*	19.30 - 20.30 <b>Yoga</b> Kathleen Sängerhalle	18.30 - 19.30 <b>Outdoor Kraft- Ausdauer Training</b> Sportschmiede*			*Kursangebot der Sportschmiede

### Rückenfit und Rückenfit 50+

In diesem Kurs wird das Muskel- und Skelettsystem trainiert, um Muskeldysbalancen auszugleichen, Haltungsschwächen zu korrigieren und Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Zum Einsatz kommen verschiedenste Kleingeräte, wie Theraband, Tube, Kurzhantel, Ball, Flexibar, etc.

Im Kurs Rückenfit sind die Leistungsanforderungen etwas höher als im Kurs Rückenfit 50+ (mehr auf die Altersgruppe 50+ abgestimmt)

### BBP - Bauch, Beine, Po

In diesem Kurs werden sowohl das Muskel- und Skelettsystem als auch das Herzkreislauf-System trainiert. Der fließende Übungsablauf mit verschiedenen Kleingeräten in stetiger Bewegung liefert ein optimales Kraftausdauertraining.

### Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer in der Regel alleine, jeder für sich, d.h. ohne festen Partner, aber doch in einer Gruppe, in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam tanzen. Wir tanzen zu Klassikern genauso wie zu ganz aktueller Musik.

## Für die Teilnahme am Training gelten die aktuellen Corona-Vorgaben

### Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die Rumpfmuskeln, aber auch Po- und Beinmuskeln trainiert. Die Methode sorgt schonend, nachhaltig, aber auch intensiv und tiefgreifend für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnung der Muskulatur und eine bewusste Atemtechnik.

Ziel ist eine Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Das Training ist an keine Altersklasse gebunden.

### Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und

gehört zu den gesündesten und sanftesten Arten den Körper und den Geist gesund zu erhalten. In diesem Kurs lernst du deinen Körper und Geist zu stärken, neue Energie aufzutanken und dich bewusst zu entspannen.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Geübte.

### Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme mit Musik, die auf stationären Fahrrädern betrieben werden. Die Räder verfügen über eine Schwungscheibe, die über eine Kette oder einen Riemen durch das Treten der Pedale angetrieben wird. Über eine stufenlos einstellbare Bremse wird der Tretwiderstand gesteuert. Dadurch kann jeder Teilnehmer seine Belastung selbst steuern. Indoor-Cycling ist dadurch ein optimales Herz-Kreislauftraining ohne große Gelenkbelastung. Geeignet für Einsteiger, Wenig-Trainierte, als auch geübte Radfahrer.

### 3 Schritte zur Traumfigur

Richtig Essen - Richtig Bewegen - Den Körper entschlacken, den Stoffwechsel optimieren "Es gibt keine Diät, die mir nicht auch etwas abverlangen würde; die Pfunde purzeln nicht automatisch."

Diese Erkenntnis ist einerseits vernünftig, andererseits aber nicht ganz richtig. Denn die Ernährungsform kann tatsächlich sehr wirkungsvoll sein, wenn man seinen genetisch festgelegten Stoffwechsellyp kennt und sich beim Essen danach richtet. Inhalte des Kurses:

- Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens
- Stoffwechsellypfeststellung
- Unterstützung des Stoffwechsellyps durch geeignete Ernährungsmaßnahmen
- Gesund Abnehmen durch kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining

### Anmeldung und Infos zu allen Angeboten

TTC Messel - Sibylle Laumann

Tel. 06159-717530

Mail: info@ttc-messel.de

Internet: <http://ttc-messel.de>