

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.

Kraft und Ausdauer mit dem Step

Leicht umsetzbare Step-Choreos gemixt mit effektiven einfachen Kräftigungsübungen. Für ein Maximum an Herzkreislauftraining und Muskelkraft. Ideal auch als Ergänzung zu unserem Kurs "3 Schritte zur Traumfigur". Hoher Spaßfaktor garantiert.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, dass 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.

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. Man fängt gemeinsam an zu tanzen, und alle tanzen den gleichen Tanz und die gleichen Schritte. Es gibt zahlreiche verschiedene Tänze zu den unterschiedlichsten Rhythmen wie z.B. ChaChaCha, Rumba, Walzer, Salsa, Tango, etc. und Stilrichtungen wie z.B. Country und Western, Pop, Blues, Hip Hop, Schlager, etc. Man tanzt zu Klassikern genauso wie zu ganz aktueller Musik.

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 Stoffwechselltyp kennt und sich beim Essen danach richtet.

Inhalte des Kurses:

- Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens
- Stoffwechselltypfeststellung
- Unterstützung des Stoffwechselltyps durch geeignete Ernährungsmaßnahmen
- Gesund Abnehmen durch kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining

Anmeldung und Info zu allen Angeboten

TTC Messel - Sibylle Laumann

Tel. 06159-717530

Mail: info@ttc-messel.de

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

Achtung !!! Wegen der Corona-Pandemie kann es zu Unregelmäßigkeiten im Kursangebot kommen. Wir informieren wöchentlich am Sonntag per Newsletter über die kommende Woche. Schreiben Sie uns eine Mail an info@ttc-messel.de und wir nehmen Sie gerne in unseren Newsletter auf.

Sie können sich auch selbständig über unsere Homepage (<https://ttc-messel.de/index.php/gesundheitssport/gesundheitssportnewsletter>) für den Newsletter anmelden.

Alle Kursangebote sind mit 10er-Karte für Mitglieder (40€) und Nichtmitglieder (60€) besuchbar. Ausnahme "3 Schritte zur Traumfigur", da hier ein abgeschlossenes Kurskonzept besteht, über das am ersten Kurstermin ausführlich informiert wird.