

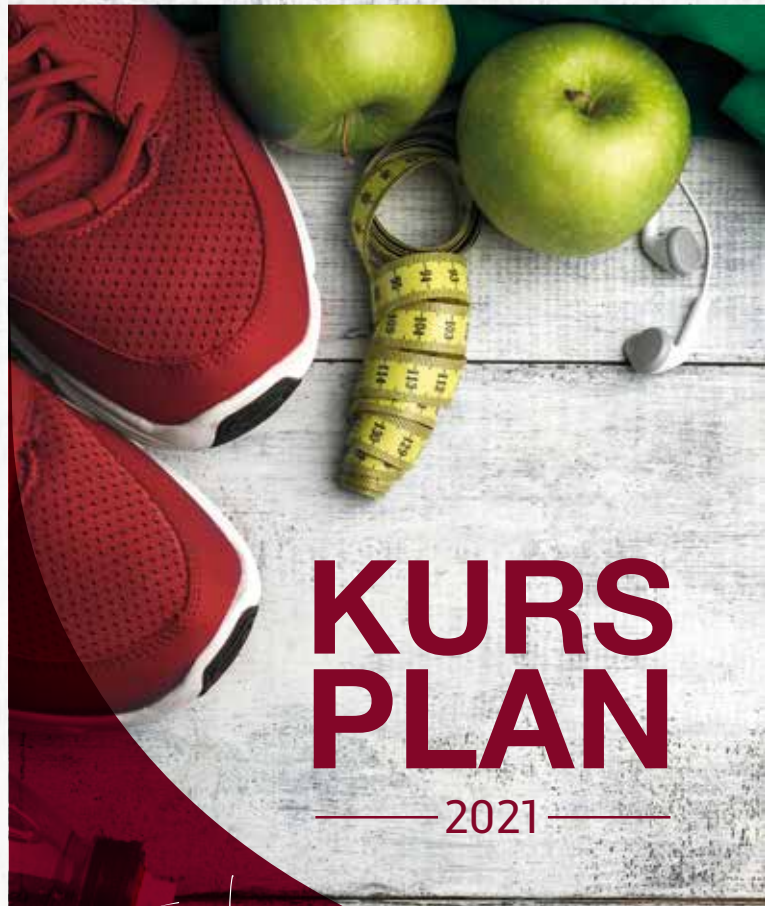


## ÜBER 200 KURSE IM MONAT!



# LaVita

Ihr Fitness-und Gesundheitspartner



# KURS PLAN

2021

*folgt uns!*



## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag  
07.30 – 22.00 Uhr

Samstag & Sonntag  
09.00 – 15.00 Uhr

Damensauna: Donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr

### Fettstoffwechsel – Programme

**Step:** Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem auf eine höhenverstellbare Plattform (STEP) auf- und abgestiegen wird.  
**Step Intervall:** Der Kurs zeichnet sich durch einen Wechsel von Step-Aerobic-Blöcken und Straffungsübungen für Bauch, Beine & Po aus.  
**POUND:** Ein Ganzkörper Workout, das unter rockigen Beats die Fettverbrennung ankurbelt und alle Muskelgruppen mit Hilfe von so genannten „Ripsticks“ effektiv trainiert.

### Jumping Fitness®

Das gelenkschonende Workout auf dem Trampolin ist Fatburning, Mobilitäts- und Krafttraining in Einem. Du wirst nicht nur fitter und beweglicher, sondern auch Balance und Koordination werden verbessert. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Fettverbrennung gesteigert und das Herz-Kreislauf-System trainiert.  
**Jumping Basic:** Hier werden die Grundschriffe des Jumping erlernt.  
**Jumping Fitness:** Hier werden die Jumping Grundschriffe in Schrittfolgen kombiniert.

### VITAL-Programme

**Rücken aktiv:** Spezielles Gymnastikprogramm für einen aktiven Rücken und eine starke Stützmuskulatur.  
**Hüfte & Knie:** 30 min. spezielle Übungen zum Stabilisieren von Hüfte und Knie.  
**Rücken + Faszien Stretch:** Ein vielseitiges und kräftigendes Training für die wirbelsäulenrelevante Muskulatur, mit zusätzlichem Focus auf dem aktivieren der faszialen Strukturen.

### BALLance® nach Dr. Tanja Kühne

Eine pure Entlastung für Rücken und Bandscheiben und eine sofortige Linderung von Verspannungen/Schmerzen im Schulter Nackenbereich und in der Lendenwirbelsäule. Spezielle BALLance® Bälle werden für die Übungen eingesetzt.

### BODY & MIND Programme

**Yoga:** Basierend auf Erkenntnissen die den jahrtausendealten Übungsweg von Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Durch die Yogapraxis kann man die ganzheitliche Kräftigung, Flexibilität und Vitalisierung erfahren.  
**Yoga Flow:** Eine Kombination aus klassischen Yoga Elementen und Übungen aus dem Gym, bei der auf die spirituellen Inhalte verzichtet wird. Fließende Bewegungen stärken Körper, Geist und Seele. Fehlhaltungen werden korrigiert und die gesamte Muskulatur gekräftigt.  
**Faszien Release:** Mit speziellen Roll- und Drucktechniken wird das Bindegewebe (Faszien) von Verklebungen gelöst.

### Straffungs – Programme

**Pump:** Ein Kraftausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln um Deine Muskulatur aufzubauen und zu straffen.  
**Pilates:** Ein Ganzkörpertraining für einen stabilen Rumpf und verbesserte Beweglichkeit. Harmonisches Zusammenspiel aus Kräftigung, Dehnung und Mobilisation.  
**BBP:** Ein Straffungs-Workout für den gesamten Körper besonders für die Problemzonen, Bauch-Beine und Po.

### Special Class

Jede Woche ein anderer Stundeninhalt, so dass Du immer wieder die Möglichkeit hast, bei Trends und Klassikern wie Zumba, House Moves etc. mitzumachen. Was wann angeboten wird, entnehme bitte dem Infoboard vor dem Kursraum.

### Kinder und Jugendprogramme

**Mini Club 5 – 6 Jahre**  
Auf spielerische, tänzerische und altersgerechte Weise werden hier die motorischen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes gefördert.  
**Hip Hop Boys 6 – 8 Jahre**  
Hip Hop für Jungs, auf die angesagten Beats der letzten Jahrzehnte. Mit Elementen aus dem Street- und Breakdance, steht neben dem Tanzen vor allem der Spaß im Vordergrund!  
**Dreamers 6 – 8 Jahre**  
Der Spaß steht im Vordergrund mit Choreographien zu Songs aus den Charts. Moderne Hip Hop Moves, aber auch Einflüsse des Modern Dance werden hier erlernt.  
**Dance Angels 9 – 11 Jahre**  
Eine bunte Mischung aus Jazz, Hip Hop und Pop, speziell auf den Körperbau von Kindern und heranwachsenden Jugendlichen abgestimmt.  
**Teens Club 1 12 – 14 Jahre / Teens Club 2 14 – 17 Jahre**  
Für Teens und Twens denen der Spaß am Tanzen und die Bewegung zur Musik im Vordergrund steht. Ein guter Mix aus Rhythmus, Power und Gefühl.

In den Schulferien finden keine Kinder und Jugendprogramme statt. **Eine kostenlose, unverbindliche Schnupperstunde ist selbstverständlich mit Voranmeldung möglich.**

### Rehasport

**Rehasport:** Ein von Krankenkassen finanziertes Bewegungstraining in Kleingruppen, für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates.  
**Die Teilnahme am Rehasport muss vom Haus- oder Facharzt verordnet werden!**

La Vita . Schillerstraße 1 . 35315 Homberg/Ohm  
Tel.: 06633 - 23 16 80 . info@my-la-vita.de . www.my-la-vita.de



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8.30 – 9.15 Rehasport		8.00 – 8.45 Rehasport	8.00 – 8.45 Rehasport	9.10 – 10.00 Pilates	
9.30 – 10.00 Hüfte & Knie	9.10 – 10.00 Rücken aktiv	9.15 – 10.15 Yoga	9.10 – 10.00 Rücken aktiv	10.10 – 10.30 BALLance®	9.30 – 10.30 Muscle Power
	10.10 – 10.30 Faszien Release	10.30 – 11.20 BBP	10.10 – 10.30 BALLance®	10.45 – 11.30 Rehasport	10.45 – 11.45 Jumping Basic
10.45 – 11.30 Rehasport	10.45 – 11.30 Rehasport		10.45 – 11.30 Rehasport	14.15 – 15.00 Dreamers 6 – 8 Jahre	
15.00 – 15.45 Rehasport	15.00 – 15.45 Rehasport	15.00 – 15.45 Mini Club 5 – 6 Jahre		15.00 – 15.45 Teens Club 1 12 – 14 Jahre	<b>Sonntag</b>
15.45 – 16.30 Hip Hop Boys 6 – 8 Jahre				15.45 – 16.30 Teens Club 2 14 – 17 Jahre	9.30 – 10.30 Yoga
16.30 – 17.15 Dance Angels 9 – 11 Jahre	16.00 – 16.45 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	16.30 – 16.50 BALLance®	
17.30 – 17.50 BALLance®	17.00 – 17.50 Jumping Fitness	17.00 – 17.50 Rücken & Faszien Stretch	17.00 – 17.50 Jumping Fitness	17.00 – 17.45 Rehasport	
18.00 – 18.50 Pilates	18.00 – 18.50 BBP	18.00 – 18.50 POUND		18.00 – 18.50 Taebo Intervall	
19.00 – 19.50 Step	19.00 – 19.50 Step Intervall	19.00 – 19.50 BBP	18.30 – 19.45 Yoga Flow	19.00 – 19.45 Rehasport	
20.15 – 21.00 Rehasport	20.00 – 21.00 Yoga	20.15 – 21.00 Rehasport	20.00 – 20.45 Rehasport	20.00 – 20.50 SPECIAL Class siehe Aushang	

- Fettverbrennung
- Straffung
- Rückenprävention
- Body & Mind
- Rehasportgruppe geschlossener Kurs
- Kinder und Jugendprogramme