

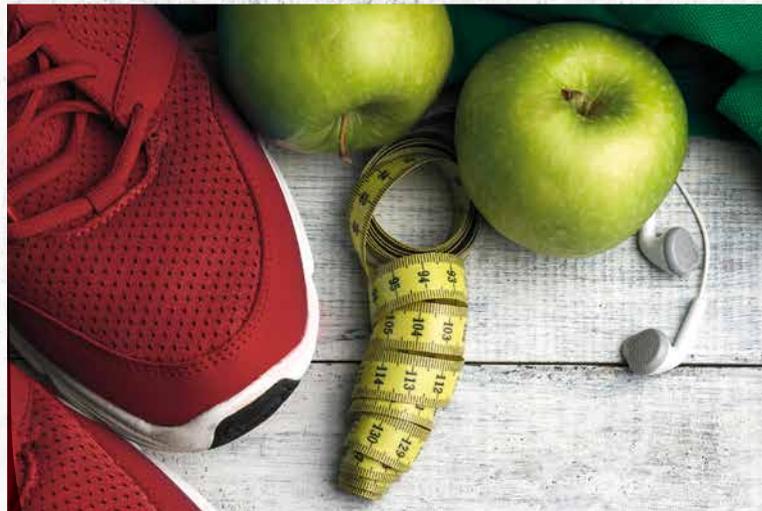


**ÜBER 200 KURSE IM MONAT!**



*LaVita*

Ihr Fitness-und Gesundheitspartner



**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 Grundschrte des Jumping erlernt.  
**Jumping Fitness:** Hier werden die Jumping Grundschrte in Schrittfolgen kombiniert.

**VITAL-Programme**

**Rücken aktiv:** Spezielles Gymnastikprogramm für einen aktiven Rücken und eine starke Stütz-muskulatur.  
**Hüfte & Knie:** 30 min. spezielle Übungen zum Stabilisieren von Hüfte und Knie.  
**Rücken meets Pilates:** Übungen für Rumpf- und wirbelsäulen-stabilisierende Muskeln, die durch den Einfluss der Pilates Methode Kraft, Beweglichkeit und Atmung kombinieren.

**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

— aktueller —  
**KURS PLAN**

*folgt uns!*



**ÖFFNUNGSZEITEN**

**Montag – Freitag** 07.30 – 22.00 Uhr  
**Samstag & Sonntag** 09.00 – 15.00 Uhr

**Damensauna:** Donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr



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 Pilates
	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 Lungensport	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 meets Pilates	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 / ZUMBA	18.30 – 19.45 Yoga Flow	18.00 – 18.50 Taebo Intervall	
19.00 – 19.50 Step	19.00 – 19.50 Step Intervall	19.00 – 19.50 BBP		19.15 – 20.00 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 POUND / ZUMBA	

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