



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.

Taebo: Ein intensives Fitness Workout in dem Kickbox Elemente mit Cardio Training verbunden werden.

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 Grundschrirte des Jumping erlernt.

Jumping Fitness: Hier werden die Jumping Grundschrirte in Schrittfolgen kombiniert.

VITAL-Programme

Rücken aktiv: Spezielles Gymnastikprogramm für einen aktiven Rücken und eine starke Stützmskulatur.

Hüfte & Knie: 30 min. spezielle Übungen zum Stabilisieren von Hüfte und Knie.

Rücken Pilates: Ein vielseitiges und kräftigendes Training für die wirbelsäulenrelevante Muskulatur, mit Übungen aus dem Pilates Training.

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

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, Pump, House Moves etc. mitzumachen. Was wann angeboten wird, entnehme bitte Deiner Mysports App oder dem Infoboard vor dem Kursraum.

Kinder und Jugendprogramme

Mini Club 5 – 7 Jahre

Auf spielerische, tänzerische und altersgerechte Weise werden hier die motorischen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes gefördert.

Dreamers 8 – 10 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 11 – 13 Jahre

Eine bunte Mischung aus Jazz, Hip Hop und Pop, speziell auf den Körperbau von Kindern und heranwachsenden Jugendlichen abgestimmt.

Teens Club 1 14 – 16 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.

Teens Club 2 ab 16 Jahre

Für Teens die gerne nach Choreographien aus Tic Toc und Co. tanzen.

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

Rehasport

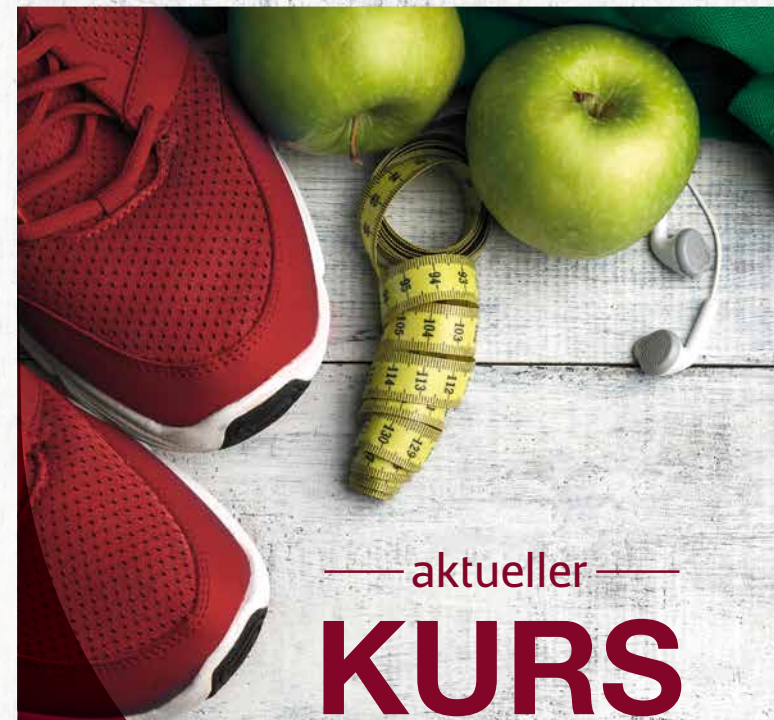
Rehasport: Ein von Krankenkassen finanziertes Bewegungstraining in Kleingruppen, für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates.

Die Teilnahme am Rehasport muss vom Haus- oder Facharzt verordnet werden!

LaVita

Ihr Fitness-und Gesundheitspartner

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
10.45 – 11.30 Rehasport	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
14.00 – 14.45 Rehasport	10.45 – 11.30 Rehasport		10.45 – 11.30 Rehasport		
15.00 – 15.45 Teens Club 1 14 – 16 Jahre	15.00 – 15.45 Rehasport	15.00 – 15.45 Mini Club 5 – 7 Jahre	14.00 – 14.45 Rehasport		Sonntag
15.45 – 16.30 Dreamers 8 – 10 Jahre			15.00 – 15.45 Lungensport		9.30 – 10.30 Yoga
16.30 – 17.15 Dance Angels 11 – 13 Jahre	16.00 – 16.45 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	16.00 – 16.45 Rehasport	16.00 – 16.45 Teens Club 2 ab 16 Jahre	
17.30 – 17.50 BALLance®	17.00 – 17.50 Jumping Fitness	17.00 – 17.50 Rücken 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 Special Class siehe App / Aushang		18.00 – 18.50 Taebo Intervall	
19.00 – 19.50 Step	19.00 – 19.50 Step	19.00 – 19.50 BBP	18.30 – 19.45 Yoga Flow	19.15 – 20.00 Rehasport	
20.15 – 21.00 Rehasport	20.00 – 21.15 Yoga	20.15 – 21.00 Rehasport	20.00 – 20.45 Rehasport		

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