



KOMMEN SIE SICHER UND GESUND ANS ZIEL!

Individuelle Betreuung

Ausführlicher Eingangstest

- strahlenfreie Rückenanalyse mit der Medi Mouse®
- Fett- und Muskelanalyse
- mobeeFit® Mobilitätstest
- Herz-Kreislauf-Test

Fitnessbereich

Auf 300 qm bieten wir Ihnen eine Innovation der neusten Fitness- und Rehageräte. Ausgestattet mit hochwertigen Geräten für ihr Herz-Kreislauf-Training, Kraft und Beweglichkeit.

Überwasser-Massage

Die optimale Ergänzung zu jedem Bewegungsprogramm. Ganz- oder Teilkörpermassage, lockert die Muskulatur, löst Verspannungen und die wohltuende Wärme aktiviert den gesamten Stoffwechsel.

Fle.xx das Rückgradkonzept

Ein ganzheitliches Längen- und Beweglichkeitstraining an speziellen fle.xx Geräten. Tief sitzende Verspannungen und Fehlhaltungen werden behoben. Besonders für Menschen mit Schuler, Nacken, Rücken und Kniebeschwerden.

Reha Sling®

Ein spezielles Schlingentraining zum Aufbau der tiefen Stützmuskulatur und Gelenke.

Kursbereich

Es werden über 20 Kurse pro Woche in den Bereichen Rücken, Figurtraining und Entspannung angeboten.

Saunabereich

Ausgestattet mit 2 Saunen, einem Außenbereich und einem Ruhebereich zum Wohlfühlen.

Lassen Sie Ihren anstrengenden Tag entspannt ausklingen

Slim Belly®

Punktgenaues Abnehmen an der Problemzone Bauch mit der Airpressure Bodyforming Methode.

Aktives & erfolgreiches Abnehmen

Mit dem einfachen umsetzbaren Erfolgskonzept *myline*® aktiv schlank.



Ihr Fitness-und Gesundheitspartner

Schillerstraße 1 . 35315 Homberg/Ohm

Tel.: 06633 - 23 16 80 . info@my-la-vita.de . www.my-la-vita.de

ÜBER 100 KURSE IM MONAT!

Straffungs – Programme

Iron Fit: Ein Kraftausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln um Deine Muskulatur aufzubauen und zu straffen.

Bauch X-Press: 20 Min. Straffungsübungen für den Bauch.

Pilates: Ein funktionelles Ganzkörpertraining das zum Ziel hat, die Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung zu verbessern.

Pilates meets Yoga: Hier verbinden sich die besten Übungen aus Yoga und Pilates. Kräftigung – und Dehnübungen aus dem Pilates stabilisieren den Körper. Die Yogaelemente unterstützen die Flexibilität und fördern die mentale Entspannung.

Body Pilates: ein Kurs nach den klassischen Pilates Prinzipien mit dem Schwerpunkt deinen Körper zu formen.

Bauch-Beine-Po: Knackiges Kurzprogramm zum Straffen der Problemzonen.

Fettstoffwechsel – Programme

Piloxing®: Eine Crossover Sportart bei der 3 Disziplinen kombiniert werden. Die Trendsportart aus Hollywood lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den gesamten Körper, mit Elementen aus dem Fitness-Boxen, Pilates und einfachen Tanzübungen.

Jumping Fitness: Herz-Kreislauf-Training auf einem Mini-Trampolin.

Jumping Intervall: Abwechselnde Belastung und Erholungsphasen.

Step: Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem auf eine höhenverstellbare Plattform (STEP) auf- und abgestiegen wird.

VITAL – Programme

Wirbelsäulengymnastik: Gezielte Kräftigung der Stützmuskulatur der Wirbelsäule sowie Gelenkmobilisation und Lockerung.

Rücken aktiv: Spezielles Gymnastikprogramm für einen aktiven Rücken.

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

Body&Mind – Programme

Yoga Gym: Eine Kombination aus klassischen Yoga Elementen und Übungen aus dem Gym, bei der auf die spirituellen Inhalte verzichtet wird. Hier sind die vielen positiven Effekte des Yoga sportlich dynamisch verpackt.

Faszientraining: Mit speziellen Roll- und Drucktechniken wird das Bindegewebe (Faszien) von Verklebungen gelöst.

Specials

Special Class: Jede Woche ein anderer Stundeninhalt, so dass Du immer wieder die Möglichkeit hast bei Trends und Klassiker mitzumachen. Was wann läuft entnehmen bitte dem Infoboard vor dem Kursraum.

Rehasport

Rehasportgruppe: Bewegungstraining in Gruppen, für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden.

Fachbereiche: Orthopädie – Neurologie – COPD

COPD: Lungensportgruppe bei Beschwerden wie Asthma oder COPD

Diese Kurse müssen vom Arzt verordnet werden!



LaVita

Ihr Fitness-und Gesundheitspartner



2019

KURS PROGRAMM

ÖFFNUNGSZEITEN

MO – DI & DO – FR
08.00 – 22.00 Uhr

SA
12.00 – 18.00 Uhr

SO
09.00 – 15.00 Uhr

MI
14.00 – 22.00 Uhr

Damensauna:
DO 17.30 – 21.30 Uhr



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8.30 – 9.15 Rehasportgruppe			8.00 – 8.45 Rehasportgruppe		
9.45 – 10.15 Knie & Hüfte	9.10 – 10.00 Rücken aktiv		9.10 – 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik	9.30 – 10.20 Pilates	
	10.00 – 10.30 Faszien Training				
10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	10.45 – 11.30 Rehasportgruppe		10.15 – 11.00 Rehasportgruppe	10.30 – 11.15 Rehasportgruppe	
15.00 – 15.45 Rehasportgruppe	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe	15.15 – 16.00 Rehasportgruppe Neurologie	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe COPD		12.15 – 13.00 Jumping Intervall
16.30 – 17.15 Rehasportgruppe	16.00 – 16.45 Rehasportgruppe	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe		
17.30 – 17.50 Bauch X-Press	17.00 – 17.45 Jumping Intervall	17.15 – 17.45 Bauch – Beine – Po	17.15 – 18.00 Jumping Fitness	17.00 – 17.45 Rehasportgruppe	
18.00 – 18.50 Pilates meets Yoga	18.00 – 18.50 Iron Fit	18.00 – 19.00 Piloxing®		18.00 – 18.50 Body Pilates	
			18.30 – 19.50 Yoga Gym		
19.00 – 20.00 Step	19.00 – 19.50 Wirbelsäulen Gymnastik	19.00 – 19.50 Special Class Siehe Aushang		19.00 – 19.45 Rehasportgruppe	
20.15 – 21.00 Rehasportgruppe		20.00 – 20.45 Rehasportgruppe	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe		

-  Fettverbrennung
-  Straffung
-  Rückenprävention
-  Body & Mind
-  Rehasport geschlossener Kurs
-  Specials

Jumping Fitness:
Reservierung eines Trampolins erforderlich 2 Std. vor Beginn