



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

Slendertone

Die Slendertone Geräte unterstützen die Straffung des Bauches sowie die Straffung der Oberarme. Elektrische Impulse unterstützen diese Bereiche während Deines Trainings im Kurs oder an den Geräten.

Aktives & erfolgreiches Abnehmen

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

La Vita . 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

- PUMP:** Ein Kraftausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln um Deine Muskulatur aufzubauen und zu straffen.
- Pilates:** Ein sanftes, funktionelles Ganzkörpertraining, das zum Ziel hat die Körperhaltung, Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung zu fördern.
- 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.

BALLance© nach Dr. Tanja Kühne

BALLance©: Pure Entlastung für Rücken und Bandscheiben und eine sofortige Linderung von Verspannungen/Schmerzen im Schulter-Nackensbereich und der Lendenwirbelsäule. Der 4-wöchiger Intensivkurs ist Voraussetzung für die Teilnahme an den offenen Kursen.

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 19.00 – 21.30 Uhr	



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8.30 – 9.15 Rehasportgruppe	9.10 – 10.00 Rücken aktiv		8.00 – 8.45 Rehasportgruppe	8.45 – 9.10 BALLance©	
9.30 – 10.00 Hüfte & Knie	10.00 – 10.30 Faszien Training		9.10 – 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik	9.30 – 10.20 Pilates	12.15 – 13.00 PUMP
10.00 – 10.25 BALLance©	10.45 – 11.30 Rehasportgruppe				13.10 – 13.40 Jumping Fitness
10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	11.45 – 12.10 BALLance©		10.15 – 11.00 Rehasportgruppe	10.30 – 11.15 Rehasportgruppe	14.00 – 14.30 BALLance© Intensiv nur mit Voranmeldung
15.00 – 15.45 Rehasportgruppe	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe	15.15 – 16.00 Rehasportgruppe Neurologie	11.00 – 11.25 BALLance©		
16.30 – 17.15 Rehasportgruppe	16.00 – 16.45 Rehasportgruppe	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe COPD		
17.25 – 17.50 BALLance©	17.00 – 18.00 Jumping Intervall	17.15 – 17.45 Bauch – Beine – Po	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe	16.15 – 16.40 BALLance©	
18.00 – 18.50 Pilates meets Yoga	18.15 – 18.40 BALLance©	18.00 – 19.00 Piloxing®	17.15 – 18.15 Jumping Fitness	17.00 – 17.45 Rehasportgruppe	
19.00 – 20.00 Step	19.00 – 19.50 Wirbelsäulen Gymnastik	19.00 – 19.50 Special Class Siehe Aushang	18.30 – 19.50 Yoga Gym	18.00 – 18.50 Body Pilates	
20.15 – 21.00 Rehasportgruppe	20.00 – 20.25 BALLance©	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe	19.00 – 19.45 Rehasportgruppe	
	20.30 – 21.00 BALLance© Intensiv nur mit Voranmeldung				

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

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