



KOMMEN SIE SICHER UND GESUND ANS ZIEL!

Individuelle Betreuung

Ausführlicher Eingangscheck

- 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 hochqualitativen 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 wohlende 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.

Kusbereich

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.

MILON Kraft-Ausdauer Zirkel

Einfach, effektiv und sicher durch Deine individuelle Trainingssteuerung auf Deiner Chipkarte.

LaVita . 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 einer höhenverstellbaren Plattform (STEP) auf- und abgestiegen wird.

VITAL – Programme

Wirbelsäulgymnastik: 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-Nackenbereich 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 entnehme bitte dem Infoboard vor dem Kursraum.

Rehasport

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

Fachbereiche: Orthopädie – Neurologie – COPD

COPD: Lungesportgruppe bei Beschwerden wie Asthma oder COPD

Diese Kurse müssen vom Arzt verordnet werden!

LaVita

Ihr Fitness- und Gesundheitspartner



2020

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	9.00 – 9.50 Rücken aktiv		8.00 – 8.45 Rehasportgruppe	8.45 demnächst wieder BALLance©	
9.45 – 10.15 Hüfte & Knie	10.00 – 10.45 demnächst wieder Faszien Training		9.15 – 10.05 Wirbelsäulen Gymnastik	9.00 – 9.50 Pilates meets BALLance©	12.15 – 13.00 PUMP
10.05 – 10.45 demnächst wieder BALLance©	10.45 – 11.30 Rehasportgruppe				13.10 – 14.00 demnächst wieder Jumping Fitness
10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	11.40 – 12.20 demnächst wieder BALLance©		10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	10.30 – 11.15 Rehasportgruppe	14.00 – 14.20 demnächst wieder BALLance© intensiv nur mit Voranmeldung
15.00 – 15.45 Rehasportgruppe COPD	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe	11.00 – 11.45 demnächst wieder BALLance©		
16.00 – 16.45 Rehasportgruppe	17.30 – XX.XX? PUMP	17.15 – 17.45 demnächst wieder Beine – Po	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe COPD		
17.25 – 17.45 demnächst wieder BALLance©	17.00 – 17.45 demnächst wieder Jumping Intervall	18.00 – 18.30 Tabata	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe	16.00 – 16.25 BALLance©	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fettverbrennung ■ Straffung ■ Rückenprävention ■ Body & Mind ■ BALLance© ■ Specials ■ Rehasport geschlossener Kurs
18.00 – 18.50 Pilates meets Yoga	18.15 – 18.45 demnächst wieder BALLance©	18.00 – 18.30 demnächst wieder Piloxing®	17.15 – 17.45 demnächst wieder Jumping Fitness	17.00 – 17.45 Rehasportgruppe	
19.00 – 19.30 demnächst wieder Step	19.00 – 19.50 Wirbelsäulen Gymnastik	19.00 – 19.50 demnächst wieder Siegessieß Siehe Aushang	18.00 – 19.20 Yoga Gym	18.15 – 19.05 Faszen Pilates	
20.15 – 21.00 Rehasportgruppe	20.00 – 20.25 BALLance©	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe		
	20.30 – 21.00 demnächst wieder BALLance© intensiv nur mit Voranmeldung				

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