



## KOMMEN SIE SICHER UND GESUND ANS ZIEL!

### Individuelle Betreuung

Ausführlicher Eingangsscheck

- strahlenfreie Rückenanalyse mit der Medi Mouse®
- mobeeFit® Mobilitätstest
- Fett- und Muskelanalyse
- 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 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.

### MILON Kraft-Ausdauer Zirkel

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

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-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 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



## 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 – 9.30 demnächst wieder BALLance©	
9.45 – 10.15 Hüfte & Knie	10.00 – 10.30 demnächst wieder Faszien Training		9.15 – 10.05 Wirbelsäulen Gymnastik	9.00 – 9.50 Pilates meets BALLance©	12.15 – 13.00 PUMP
10.05 – 10.30 demnächst wieder BALLance©	10.45 – 11.30 Rehasportgruppe				13.10 – 14.00 demnächst wieder Jumping Fitness
10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	11.40 – 12.10 demnächst wieder BALLance©		10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	10.30 – 11.15 Rehasportgruppe	14.00 – 14.30 demnächst wieder PUMP intensiv nur mit Voranmeldung
15.00 – 15.45 demnächst wieder 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 Rehasportgruppe Beine – Po	15.00 – 15.45 demnächst wieder Rehasportgruppe COPD		
17.25 – 17.50 demnächst wieder BALLance©	17.00 – 17.30 demnächst wieder Jumping Intervall	18.00 – 18.30 Tabata	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe	16.00 – 16.25 BALLance©	
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 COPD-Klass Siehe Aushang	18.00 – 19.20 Yoga Gym	18.15 – 19.05 Faszien 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 PUMP intensiv nur mit Voranmeldung				

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

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