



# KOMMEN SIE SICHER UND GESUND ANS ZIEL!

## Individuelle Betreuung

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

## 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 Stütz-muskulatur 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 Stütz-muskulatur 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-Nackengebiet 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

<b>MO – DI &amp; DO – FR</b> 08.00 – 22.00 Uhr	<b>SA</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>SO</b> 09.00 – 15.00 Uhr
<b>MI</b> 14.00 – 22.00 Uhr	<b>Damensauna:</b> <b>DO</b> 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		
9.45 – 10.15 Hüfte & Knie	10.10 – 10.30 Faszien Release		9.10 – 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik	9.00 – 10.00 Pilates	12.15 – 13.15 PUMP
	10.45 – 11.30 Rehasportgruppe				13.15 – 13.45 Jumping Fitness
10.45 – 11.30 Rehasportgruppe			10.45 – 11.30 Rehasportgruppe	10.30 – 11.15 Rehasportgruppe	
	15.00 – 15.45 Rehasportgruppe	16.15 – 17.00 Rehasportgruppe			
16.00 – 16.45 Rehasportgruppe			15.00 – 15.45 Rehasportgruppe <b>COPD</b>		
17.20 – 17.40 BALLance©	17.00 – 17.50 Jumping Fitness		16.00 – 16.45 Rehasportgruppe	16.20 – 16.40 BALLance©	
18.00 – 18.50 Pilates meets Yoga		18.00 – 19.00 POUND	17.15 – 18.05 Jumping Fitness	17.00 – 17.45 Rehasportgruppe	
19.00 – 19.50 Step	19.00 – 19.50 Wirbelsäulen Gymnastik	19.00 – 19.50 <b>demnächst wieder</b> Siehe Aushang	18.30 – 19.50 Yoga Flow	18.00 – 18.50 Faszien Pilates	
20.15 – 21.00 Rehasportgruppe	20.10 – 20.30 BALLance©	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe	20.00 – 20.45 Rehasportgruppe	19.00 – 19.45 Rehasportgruppe	

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

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