Sport und Training stärken dein Immunsystem!

#Kursbeschreibung

BODYBALANCE
Tiefenwirksames Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das deine Beweglichkeit steigert und ein Ausgleich im stressigen Alltag ist.

BODYCOMBAT
Kampfsportorientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt. Es kombiniert Spaß mit ultraschnellen Trainingsergebnissen.

BODYPUMP
Kraftausdauertraining mit Langhanteln und regulierbaren Gewichten, bei dem die großen Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Ein Training ohne komplizierte Schrittfolgen mit motivierender Musik.

Bodystyling
Muskelkräftigung und Körperstraffung mit den Schwerpunkten Problemzonen & Oberkörper unter Zuhilfenahme von Kleingeräten.

CORE
Ein schnelles, effizientes Workout, das mental und physisch fordert. Das Training sorgt für straffe und definierte Core-Muskeln, stärkt Bauch- und Rückenmuskulatur gegen Rückenschmerzen und steigert die funktionelle Kraft für Balance und Beweglichkeit.

Funktionelles Dehnen
Ziel der Übungen ist es, verkürzte Muskeln zu erfühlen, sie wieder in ihre funktionelle Länge zu dehnen und Verspannungen zu lösen.

Hot & Strong
Funktional Training mit Kleingeräten zur Muskelkräftigung und Körperstraffung in Kombination mit einem Herz-/Kreislauftraining. Dieses Intervalltraining hat einen Nachbrenneffekt von 48 Stunden – ein absoluter Fatburner!

Indoor Cycling
Radfahren macht in der Gruppe erst so richtig Spaß. Mit motivierender Musik und ohne koordinative Anforderungen kommst du so richtig ins Schwitzen.

Jumping
ist ein Ganzkörpertraining auf speziellen Trampolinen, bei dem über 400 Muskeln im Einsatz sind. Es ist effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren auch Anfängern schnell Erfolgserlebnisse.

Kranking
fördert Muskelwachstum, Straffung, Definition und Kraftaufbau während eines effizienten Herz-Kreislauftrainings.

Pilates
ist ein systematisches Ganzkörpertraining, insbesondere für die Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und auch die tieferliegende Rumpfmuskulatur. Du kannst dein Gleichgewicht verbessern und Körper und Geist kommen in Einklang.

Bitte melde dich an!

Deine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich. Jeweils ab 22 Stunden vor Kursbeginn.
Telefonisch: 070 33 – 30 88 00,
per App oder auf fitavenue.de — Vielen Dank!

Fit Avenue
PREMIUM FITNESS

NEU Power Balance
verbindet Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining mit Körperkräftigung und Figurstraffung, sowie Dehnung und Entspannung. Einfache Übungen auf dem Trampolin, fördern den Körper, ohne zu überfordern.

Starker Rücken
Durch Kräftigungs- und Dehnübungen, speziell für die Wirbelsäule, werden Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen vorgebeugt. Dieses funktionelle Ganzkörpertraining wird durch Entspannungsübungen ergänzt.

Stretch & Relax
dient der allgemeinen Entspannung von Körper und Seele und vor allem einer besseren Beweglichkeit.

Yoga
Körperhaltungen und Atemübungen, die Deinen Körper kräftigen, Deinen Geist und Deine Gedanken zur Ruhe kommen lassen.

Zumba
ist ein Fitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik, der Spaß macht, einfach zu lernen ist, Kalorien verbrennt und Dir so zu Freude und Gesundheit verhilft.

Immer aktuell:
fit.avenue.weilderstadt
fitavenue_wds

TÄGLICH FÜR DICH DA

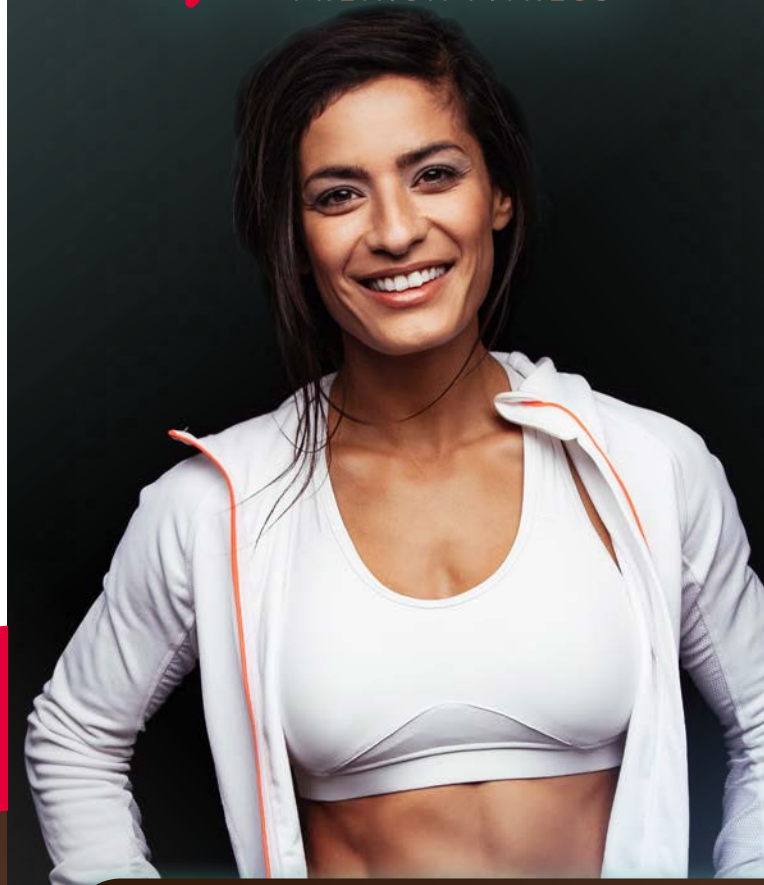
Öffnungszeiten

Montag – Freitag	8 – 22 Uhr
Mittwoch #earlybird	6:30 – 22 Uhr
Samstag/Sonntag	8 – 20 Uhr
Feiertag	8 – 16 Uhr

DEIN FITNESS-TREFFPUNKT MIT PREMIUM-COACHING

Fit Avenue · Malmsheimer Straße 73 · 71263 Weil der Stadt
070 33 – 30 88 00 info@fitavenue.de www.fitavenue.de

Fit Avenue
PREMIUM FITNESS



HERBST/WINTER 2023/24

Dein Kursplan

Therapeutische Rückenkräftigung · Excellente Betreuung · Saunalandschaft · Mineralgetränke inkl. · Solariumflatrate & vieles mehr...

Dein Kursplan #FitAvenue #Kursplan

Fit Avenue

Herbst/Winter 2023/24

Mo
- 9:30 – 10:30 **Bodystyling**
- 9:30 – 10:15 **Kranking**
- 10:30 – 11:30 **Stretch & Relax**
- 17:30 – 18:15 **CORE**
- 18:30 – 19:30 **BODYBALANCE**
- 18:30 – 19:30 **Indoor Cycling**
- 19:30 – 20:30 **Indoor Cycling**

Di
- 9:00 – 10:00 **Starker Rücken**
- 18:00 – 19:00 **Zumba**
- 19:00 – 19:45 **CORE**
- 19:00 – 20:00 **Pilates**
- 20:00 – 21:00 **BODYPUMP**

Mi
- 8:30 – 9:30 **Pilates**
- 9:30 – 10:00 **Funktionelles Dehnen**
- 10:00 – 10:45 **Jumping**
- 18:00 – 19:00 **BODYPUMP**
- 19:15 – 19:45 **CORE**
- 19:15 – 20:00 **Jumping**
- 20:00 – 21:00 **Yoga**
- 20:05 – 20:50 **Jumping**

Do
- 8:30 – 9:30 **Power Balance** NEU
- 9:30 – 10:30 **BODYPUMP**
- 18:30 – 19:30 **Hot & Strong**
- 19:30 – 20:30 **Starker Rücken**
- 19:00 – 20:00 **Indoor Cycling**

Fr
- 8:30 – 9:30 **Pilates**
- 9:30 – 10:30 **Pilates**
- 9:30 – 10:30 **Indoor Cycling**
- 10:30 – 11:30 **Bodystyling**
- 17:30 – 18:30 **Pilates**
- 18:30 – 19:30 **Yoga**
- 18:00 – 19:00 **Indoor Cycling**
- gerade KW 19:30 – 20:30 **BODYCOMBAT***

Sa
- 10:00 – 10:45 **CORE**
- 11:00 – 12:00 **BODYBALANCE**
- 15:00 – 16:00 **BODYPUMP**

So
- 10:30 – 11:30 **Sonntag Fitmacher**

Wöchentlich wechselnde Kurse und Trainer, Info jeweils ab Montag am Aushang im Studio

Kursplan gültig ab 16.10.2023 / *BODYCOMBAT 14-tägig in geraden Kalenderwochen

TÄGLICH FÜR DICH DA

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	8 – 22 Uhr
Mittwoch #earlybird	6:30 – 22 Uhr
Samstag/Sonntag	8 – 20 Uhr
Feiertag	8 – 16 Uhr

Bitte melde dich an!

Deine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich. Jeweils ab 22 Stunden vor Kursbeginn.
Telefonisch:
070 33 – 30 88 00,
per App oder
auf fitavenue.de
Vielen Dank!

Immer aktuell:

fit.avenue.weilderstadt
fitavenue_wds

Fit Avenue · KRANKcycle · Jumping Fitness · ZUMBA Fitness · ICG · LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYCOMBAT · LesMills BODYPUMP · LesMills CORE