

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

Ein kampfsportorientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt. Es kombiniert Spaß und ultraschnelle Trainingsergebnisse.

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.



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.

NEU Zirkel Intensiv

Hier bringen wir deine Kraft und Mobilität mit Hilfe unserer Zirkelsysteme (EGYM & fle-xx) auf ein neues Level, indem wir Trainingsmodi, Ausführung und Intensität individuell auf dich anpassen.

Zumba

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

Immer aktuell:

📍 [fit.avenue.weilderstadt](https://www.fitavenue.weilderstadt.de)
📱 [fitavenue_wds](https://www.instagram.com/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 · Malmshheimer Straße 73 · 71263 Weil der Stadt
☎ 070 33 – 30 88 00 ✉ info@fitavenue.de @ www.fitavenue.de



Jetzt wieder für dich da.

Komm' durchstarten!

HERBST/WINTER 2021/22

Dein Kursplan

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

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](https://www.fitavenue.de) — Vielen Dank!

Mo

9:30 – 10:30
Bodystyling

10:30 – 11:30
Stretch & Relax

17:30 – 18:15
CORE

18:30 – 19:30
BODYBALANCE

19:30 – 20:30
Yoga

9:30 – 10:15
Kranking

10:30 – 11:30
Zirkel Intensiv **NEU**

18:30 – 19:30
Indoor Cycling

19:30 – 20:30
Indoor Cycling

Di

9:30 – 10:30
Starker Rücken

10:30 – 11:30
Stretch & Relax

18:00 – 19:00
Zumba

19:00 – 20:00
Bodystyling

20:00 – 21:00
BODYPUMP

18:15 – 19:00
Jumping

Mi

8:30 – 9:30
Pilates

9:30 – 10:00
Funktionelles Dehnen

10:15 – 11:00
Jumping

18:00 – 19:00
BODYPUMP

19:00 – 20:00
BODYBALANCE

20:15 – 21:15
BODYCOMBAT

18:00 – 19:00
Zirkel Intensiv **NEU**

Do

8:30 – 9:30
Yoga

9:30 – 10:30
BODYPUMP

9:00 – 10:00
Zirkel Intensiv **NEU**

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

17:00 – 18:00
Pilates

18:00 – 19:00
Yoga

18:00 – 19:00
Indoor Cycling

19:00 – 20:00
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,
z.B. BODYPUMP, Pilates, usw. Kurse und Trainer
erfährst du jeweils ab Montag am Aushang.

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](https://www.fitavenue.weilderstadt.de)
📱 [fitavenue_wds](https://www.fitavenue_wds.de)

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

