Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft, mehr Lebensqualität

#Kursbeschreibung

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

BODYCOMBAT
Kampfsportorientiertes Fitness-programm ohne Körperkontakt. Es kombiniert Spaß mit ultra-schnellen 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 Körper-straffung 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 Klein-geräten 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 moti-vierender Musik und ohne koor-dinative 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 Kraft-aufbau während eines effizienten Herz-Kreislauftrainings.

Pilates
ist ein systematisches Ganz-körpertraining, insbesondere für die Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und auch die tiefer-liegende 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 – 542 30 03,
per App oder auf fitavenue.de — Vielen Dank!

Fit Avenue
PREMIUM FITNESS

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

Starker Rücken
Durch Kräftigungs- und Dehn-übungen, speziell für die Wirbel-säule, 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 Atemübun-gen, die Deinen Körper kräftigen, Deinen Geist und Deine Gedanken zur Ruhe kommen lassen.

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
fitavenue_wds

TÄGLICH FÜR DICH DA

NEU
24 Stunden geöffnet

Betreute Trainingszeiten:

Montag – Freitag	8 – 22 Uhr
Samstag/Sonntag	9 – 20 Uhr
Feiertag	10 – 16 Uhr

DEIN FITNESS-TREFFPUNKT MIT PREMIUM-COACHING

Fit Avenue · Malmsheimer Straße 73 · 71263 Weil der Stadt
070 33 – 542 30 03 info@fitavenue.de @ www.fitavenue.de

Fit Avenue
PREMIUM FITNESS



TÄGLICH FÜR DICH DA

Mein Kursplan

Tägliches Kursangebot und Training an 365 Tagen rund um die Uhr möglich – für mehr Beweglich-keit, mehr Kraft und mehr Lebensqualität!

Regelmäßiges Training wirkt

Fit Avenue

#FitAvenue #Kursplan

Mo	8:30 – 9:30 **Yoga**	9:30 – 10:30 **Bodystyling**	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 **BODYCOMBAT** 19:30 – 20:30 **Indoor Cycling**
Di	8:30 – 9:30 **Starker Rücken**	9:30 – 10:00 **Funktionelles Dehnen**			18:00 – 19:00 **Zumba** 18:15 – 19:00 **Jumping**[1]	19:00 – 19:45 **CORE** 19:15 – 20:00 **Jumping**	20:00 – 21:00 **BODYPUMP**
Mi	8:30 – 9:30 **Pilates**	9:30 – 10:00 **Funktionelles Dehnen**	10:00 – 11:00 **Jumping**		18:00 – 19:00 **BODYPUMP**	19:15 – 20:15 **Pilates** 19:15 – 20:00 **Jumping**	
Do	8:30 – 9:30 **Power Balance**	9:30 – 10:30 **BODYPUMP** 9:45 – 10:30 **Kranking**			18:30 – 19:30 **Hot & Strong**	19:30 – 20:30 **Starker Rücken** 19:00 – 20:00 **Indoor Cycling**[1]	
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**		
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					

[1] von Oktober bis April

TÄGLICH FÜR DICH DA

NEU

24 Stunden geöffnet

Betreute Trainingszeiten:

Montag – Freitag	8 – 22 Uhr
Samstag/Sonntag	9 – 20 Uhr
Feiertag	10 – 16 Uhr

Bitte melde dich an!

Deine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich. Jeweils ab 22 Stunden vor Kursbeginn.

Telefonisch: 070 33 – 542 30 03, 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