

Sport und Training stärken dein Immunsystem – Fit Avenue Kurse im Überblick

Body Balance

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

Body Combat

Ist ein kampfsportorientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt. Es sorgt für eine Kombination von Spaß und ultraschnellen Trainingsergebnissen.

Body Pump

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.

CX Worx

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 erfüllen, 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. Diese Art des Intervalltrainings verspricht einen hohen Nachbrenneffekt von 48 Stunden – ein absoluter Fatburner!

Indoor Cycling (IC)

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

Jumping Fitness

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.

Kranksing

fördert Muskelwachstum, Straffung, Definition und Kraftaufbau während einem effizienten Herz-Kreislauftraining.

Myofascial Release

In diesem Kurs werden die Faszien (Bindegewebshüllen um die Muskeln) gedehnt. Muskelverspannungen werden gelöst, die Muskeln werden weich und vollkommen entspannt.

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 muskulären Dysbalancen vorgebeugt. Dieses funktionelle Ganzkörpertraining wird durch Entspannungsübungen ergänzt

Step Aerobic

Abwechslungsreiches Training für Beine und Po zu heißen Beats. Ein effektives, einfaches und effizientes Training für dein Herz-Kreislauf-System, das Kalorien verbrennt und deine Ausdauer verbessert.

Stretch & Relax

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

SYNRGY

Ist ein einzigartiges, hoch effektives und funktionelles Zirkelprogramm. In Kleingruppen wird in kurzer Zeit der gesamte Körper mit abwechslungsreichen, dynamischen und alltagsnahen Übungen trainiert. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance, Schnelligkeit, Reaktion und Flexibilität gesteigert.

Yoga

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

Zumba

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

Für alle Kurse ist deine **Anmeldung*** erforderlich. Telefonisch:
070 33 – 30 88 00
per App oder Online:
fitavenue.de

***Bitte denk' an deine Anmeldung per App, Telefon oder Online:**

Für alle Kurse jeweils ab 24 Stunden vor Kursbeginn. Vielen Dank!



Besuche Fit Avenue auch auf Facebook:
[f /fit.avenue.weilderstadt](https://www.facebook.com/fit.avenue.weilderstadt)

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



stay strong!

Kursplan

Herbst/
Winter 2020/21

Therapeutischer Rückenkräftigungszirkel ·
Exzellentes Betreuungskonzept · Großzügige
Saunalandschaft · Mineralgetränke inklusive ·
Solariumflatrate und Vieles mehr ...

Täglich
für dich da!

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

täglich ab
8:00 Uhr
+ mittwochs
ab 6:30



Montag

9:30 – 10:30 Bodystyling	10:30 – 11:30 Stretch & Relax
9:30 – 10:15 Kranking	10:30 – 11:30 Indoor Cycling

17:00 – 18:00 Pilates	18:00 – 19:00 Yoga	19:00 – 19:50 CX Worx	20:00 – 21:00 Body Balance
	18:45 – 19:30 Indoor Cycling	19:45 – 20:30 Indoor Cycling	

Dienstag

9:15 – 10:15 Step Aerobic	10:30 – 11:30 Starker Rücken
------------------------------	---------------------------------

18:00 – 19:00 Zumba	19:00 – 20:00 Bodystyling	20:00 – 21:00 Body Pump
18:00 – 18:45 Jumping		

Mittwoch

8:30 – 9:15 Pilates	9:30 – 10:00 Funktionelles Dehnen	10:15 – 11:00 Pilates
	9:30 – 10:15 SYNRGY	10:15 – 11:00 Jumping

17:30 – 18:30 Body Balance	18:30 – 19:30 Body Pump	19:45 – 20:45 Body Combat
	18:15 – 19:00 Indoor Cycling	19:15 – 20:00 Indoor Cycling

Donnerstag

8:30 – 9:30 Yoga	9:30 – 10:30 Body Pump
---------------------	---------------------------

17:00 – 18:00 Zumba	18:00 – 19:00 Hot & Strong	19:00 – 20:00 Starker Rücken	20:00 – 20:30 Myofascial Release
		19:00 – 20:00 Indoor Cycling	

Freitag

8:30 – 9:30 Pilates	9:30 – 10:30 Pilates	10:30 – 11:30 Bodystyling
	9:30 – 10:20 Indoor Cycling	

17:30 – 18:30 Yoga	18:30 – 19:30 Body Pump	19:45 – 20:45 Body Combat
-----------------------	----------------------------	------------------------------

Wochenende

Samstag

10:00 – 10:50 CX Worx	11:00 – 12:00 Body Balance	15:00 – 16:00 Body Pump
--------------------------	-------------------------------	----------------------------

TOMAHAWK



Sonntag

10:30 – 11:30 Sonntag Fitmacher S
10:30 – 11:15 Jumping

SYNRGY360



Für alle Kurse ist deine **Anmeldung*** erforderlich. Telefonisch: **070 33 – 30 88 00** per App oder Online: **fitavenue.de**



S ... Wöchentlich wechselnde Kurse, z.B. Body Pump, Pilates, usw. Kurse und Trainer werden montags am Aushang bekanntgegeben.

***Bitte denk' an deine Anmeldung per App, Telefon oder Online:** Für alle Kurse jeweils ab 24 Stunden vor Kursbeginn. Vielen Dank!