

# 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 Klein- und 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 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.

### Krinking

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.



### 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 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 <b>#earlybird</b>	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](mailto:info@fitavenue.de) @ [www.fitavenue.de](https://www.fitavenue.de)



FRÜHJAHR/SOMMER 2024

## 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  
Yoga

9:30 – 10:15  
Kranking

18:30 – 19:30  
Indoor Cycling

19:30 – 20:30  
Indoor Cycling

Di

8:30 – 9:30  
Starker Rücken

9:30 – 10:00  
Funktionelles Dehnen

18:00 – 19:00  
Zumba

19:00 – 19:45  
CORE

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

20:05 – 20:50  
Jumping

Do

8:30 – 9:30  
PowerBalance

9:30 – 10:30  
BODYPUMP

18:30 – 19:30  
Hot & Strong

19:30 – 20:30  
Starker Rücken

Fr

8:30 – 9:30  
Pilates

9:30 – 10:30  
Pilates

17:30 – 18:30  
Pilates

18:30 – 19:30  
Yoga

19:30 – 20:30  
BODYCOMBAT

9:30 – 10:30  
Indoor Cycling

10:30 – 11:30  
Bodystyling

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

Kursplan gültig ab 01.06.2024

**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](http://fitavenue.de)  
Vielen Dank!

**Immer aktuell!**

📍 [fit.avenue.weilderstadt](http://fit.avenue.weilderstadt)  
📱 [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

