

# KURSPLAN Spandau

gültig ab: 01.11.2021

**crunchfit**

Crunch Fit Berlin-Spandau - Am Juliusturm 55 - 13599 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 10:00-10:40	<b>crunchfit</b> <b>STRONG BACK</b> 10:00-10:40	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 10:00-11:00	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 10:00-10:40	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 10:00-11:00	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 10:30-10:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 10:30-11:30
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 10:45-11:25	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 10:45-11:25	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 11:05-11:45	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 10:45-11:25	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 11:05-12:05	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 11:00-12:00	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 11:35-12:15
					<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 12:05-12:45	<b>crunchfit</b> <b>STRETCH</b> 12:20-13:00
<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 17:00-17:40	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 17:00-17:40	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT®</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 17:00-17:40	<b>crunchfit</b> <b>STEP</b> 15:00-15:40	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 15:00-16:00
<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 17:45-18:25	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 18:05-18:45	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 17:45-18:05	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 18:05-18:25	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 17:45-18:25	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK + BACK</b> 15:45-16:05	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 16:05-16:45
<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 18:30-19:30	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 18:50-19:30	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 18:10-19:10	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 18:30-19:30	<b>crunchfit</b> <b>PILATES</b> 18:30-19:10	<b>crunchfit</b> <b>PILATES</b> 16:10-17:10	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 16:50-17:30
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 19:35-20:35	<b>crunchfit</b> <b>STRETCH</b> 19:35-19:55	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 19:15-20:15	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 19:35-20:15			

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmeldeliste am Empfang aus. An den folgenden Tagen im Jahr finden keine Kurse statt: 24./25./26.12./31.12 und 01.01.

[www.crunchfit.de](http://www.crunchfit.de)

**LES MILLS  
BODYBALANCE®**

BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

**LES MILLS  
BODYPUMP®**

BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik.

**LES MILLS  
BODYCOMBAT®**

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

**LES MILLS  
BODYATTACK®**

BODYATTACK® ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats. Dabei verbrennst du bis zu 730 Kalorien und fühlst dich danach einfach großartig.

*crunchfit*  
**STRONG BACK**

Bei der Strong Back Class werden verschiedene Rückenübungen zu einem effektiven und präventiven Rumpf- und Rückentraining kombiniert.

*crunchfit*  
**SIXPACK**

Hier werden verschiedene Bauchübungen kombiniert. So entsteht ein effektives und spaßbringendes Bauchtraining.

*crunchfit*  
**BBP**

Der Klassiker unter den Kursen: Dieses effektive und fordernde Training für Bauch, Beine & Po ist für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

*crunchfit*  
**FATBURN**

Im Mittelpunkt steht hier nicht nur die Fettverbrennung, sondern auch die Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Ein intensives Aufwärmprogramm mit kleinen Schrittkombinationen im Low Impact (d.h. ohne Sprünge) bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Fettverbrennung. Anschließend geht es an die Muskelkräftigung und -straffung.

*crunchfit*  
**ZUMBA**

Das Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

*crunchfit*  
**STRETCH**

Die kleine Auszeit für Körper und Geist. Intensives Dehnen sämtlicher Muskeln erhält bzw. verbessert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Daher wirkt dieser Kurs entkrampfend und beruhigend und sorgt für ein physisches und seelisches Wohlbefinden.

*crunchfit*  
**PILATES**

Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen, sowie die Haltung zu verbessern.

*crunchfit*  
**STEP**

Beim Step-Kurs werden verschiedene Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt. So entsteht ein Ausdauertraining, das die Bein- & Gesäßmuskeln strafft.

*crunchfit*  
**JUMP**

Jump - Effektivität mit einer großen Portion Spaß. Jumping Fitness trainiert sehr intensiv die Koordination, Balance, Beweglichkeit und Kraftausdauer. Mit diesem äußerst effektiven Training wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Fettverbrennung in die Höhe getrieben, sondern auch die Muskulatur gekräftigt und der Körper geformt.