

# KURSPLAN Reinickendorf

gültig ab: 01.09.2021

**crunchfit**

Crunch Fit Berlin-Reinickendorf - Wilhelmruher Damm 128 - 13439 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>LES MILLS BODYBALANCE®</b> 10:00-11:00	<b>crunchfit BBP</b> 09:30-10:10	<b>crunchfit BBP</b> 09:30-10:10	<b>crunchfit PILATES</b> 09:30-10:30	<b>crunchfit YOGA</b> 09:30-10:30		
<b>crunchfit BBP</b> 11:05-11:45	<b>LES MILLS BODYBALANCE®</b> 10:15-11:15	<b>crunchfit ZUMBA</b> 10:15-11:15	<b>crunchfit BBP</b> 10:35-11:35	<b>crunchfit SIXPACK + BACK</b> 10:35-11:15	<b>crunchfit FUNCTIONAL</b> 10:30-11:30	<b>crunchfit YOGA</b> 11:30-12:10
<b>crunchfit ZUMBA</b> 11:50-12:50	<b>crunchfit SIXPACK</b> 11:20-11:40		<b>crunchfit YOGA</b> 11:40-12:40	<b>crunchfit STRETCH</b> 11:20-11:40	<b>crunchfit BOXING</b> 11:35-12:35	<b>crunchfit SIXPACK + BACK</b> 12:15-12:55
					<b>LES MILLS BODYPUMP®</b> 12:40-13:40	<b>crunchfit BBP</b> 13:00-13:40
<b>crunchfit BBP</b> 17:00-17:20	<b>crunchfit ZUMBA</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit FATBURN</b> 17:00-17:40	<b>crunchfit ZUMBA</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit FUNCTIONAL</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit ZUMBA</b> 14:10-15:10	<b>LES MILLS BODYBALANCE®</b> 15:00-16:00
<b>crunchfit PILATES</b> 17:25-18:15	<b>crunchfit SIXPACK + BACK</b> 18:05-18:45	<b>crunchfit SIXPACK + BACK</b> 17:45-18:45	<b>crunchfit FUNCTIONAL</b> 18:00-19:00	<b>crunchfit BBP</b> 18:10-18:50	<b>crunchfit BBP</b> 15:15-15:55	<b>crunchfit SIXPACK</b> 16:05-16:25
<b>crunchfit CYCLING</b> 18:00-19:00	<b>crunchfit BBP</b> 18:50-19:30	<b>crunchfit CYCLING</b> 18:55-19:55	<b>crunchfit BBP</b> 18:05-18:45	<b>crunchfit SIXPACK + BACK</b> 18:55-19:35		<b>crunchfit ZUMBA</b> 16:30-17:30
<b>crunchfit FUNCTIONAL</b> 18:05-19:05	<b>LES MILLS BODYBALANCE®</b> 19:35-20:35		<b>LES MILLS BODYPUMP®</b> 19:10-20:10	<b>crunchfit YOGA</b> 19:40-20:40		
<b>crunchfit SIXPACK + BACK</b> 18:20-19:00						
<b>crunchfit CYCLING</b> 19:00-20:00						
<b>LES MILLS BODYPUMP®</b> 19:15-20:15						

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmeldeleiste 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 Instruktoressen 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 Instruktoressen 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  
SIXPACK + BACK**

Dieser Kurs ist die perfekte Mischung aus Bauchmuskel- und Rückentraining - das Beste aus beiden Welten in einem spannenden Kurs vereint.

**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  
YOGA**

Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit, Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Yoga sorgt für die Dehnung und Kräftigung der Muskeln. Die Übungen lösen körperliche und mentale Spannungen.

**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  
BOXING**

Freu Dich auf eine neue Art Zirkeltraining, kombiniert mit Kampfmoves, das sowohl Deinen ganzen Körper als auch Deinen Geist fordert und stärkt. Die Dynamik der Gruppe wird Dich bei allen Übungen zusätzlich mitreißen und motivieren.

**crunchfit  
FUNCTIONAL**

Beim Functional Training werden in freien Bewegungen komplexe, für spezifische Bewegungen entscheidende Muskelgruppen beansprucht. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden ganze Muskelketten gekräftigt und hochwertige Bewegungsprogramme gespeichert. Neben elementaren Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden auch Zusatztools zur abwechslungsreicheren und effektiveren Gestaltung des Trainings eingesetzt.

**crunchfit  
CYCLING**

Beim Cycling wird unter Anleitung in kleineren oder größeren Gruppen zu musikalischer Begleitung in die Pedale getreten. Cycling ist eine Sportart, die vor allem für Herz und Kreislauf ideal geeignet ist. Dadurch ist sie optimal, um Deine Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich zu steigern.

**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  
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.