

KURSPLAN Norderstedt

gültig ab: 01.09.2021

crunchfit

Crunch Fit Norderstedt - De-Gasperi-Passage 8 - 22850 Norderstedt

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
LES MILLS BODYCOMBAT® 10:00-11:00	LES MILLS BODYPUMP® 09:30-10:30	crunchfit YOGA 10:00-11:00	crunchfit BBP 09:30-10:30	LES MILLS BODYPUMP® 10:00-11:00		
crunchfit PILATES 11:05-12:05	crunchfit SIXPACK + BACK 10:35-11:15		crunchfit FUNCTIONAL 10:35-11:35	LES MILLS BODYCOMBAT® 11:05-12:05	crunchfit PILATES 11:30-12:30	
crunchfit STRETCH 12:10-12:30	crunchfit STRETCH 11:20-12:00		crunchfit PILATES 11:40-12:20	crunchfit STRETCH 12:10-12:30	crunchfit BBP 12:40-13:20	
					crunchfit YOGA 13:25-14:25	
crunchfit BBP 17:00-17:40	crunchfit BBP 17:00-17:40	crunchfit FUNCTIONAL 17:00-17:40	crunchfit FUNCTIONAL 17:00-18:00			
crunchfit FUNCTIONAL 17:00-18:00	LES MILLS BODYPUMP® 17:45-18:45	crunchfit BBP 17:45-18:25	crunchfit BBP 18:05-19:05	crunchfit SIXPACK 19:00-19:20		
crunchfit ZUMBA 17:45-18:45	LES MILLS BODYBALANCE® 18:50-19:50	LES MILLS BODYPUMP® 18:30-19:30	crunchfit FUNCTIONAL 18:05-19:05	crunchfit ZUMBA 19:25-20:25		
crunchfit FUNCTIONAL 18:05-19:05		crunchfit SIXPACK 19:35-19:55	LES MILLS BODYPUMP® 19:10-20:10			
		crunchfit ZUMBA 20:00-21:00				

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

**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 Instrukto-ren 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 Instrukto-ren 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
YOGALATES

Pilates alleine ist Dir zu wenig und Yoga geht dir nicht weit genug? Dann bist Du bei Yogalates genau richtig. Die Kombination der Vorteile beider Kurse wird Deinen Körper an neue Grenzen bringen und Du wirst neben einer starken Körpermitte in der Lage sein, ein Gleichgewicht zwischen Atem, Geist und Seele herzustellen.

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
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
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
BALANCE

Ein Mix aus Yoga- und Pilates-Training. Kontrollierte Atmung und eine Serie von Kräftigungs- und Dehnübungen ergeben ein Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.