

# KURSPLAN Dresden

gültig ab: 13.09.2020

**crunchfit**

Crunch Fit Dresden - Wilsdruffer Str. 20/22. - 01067 Dresden

| MONTAG                                                 | DIENSTAG                                               | MITTWOCH                                                | DONNERSTAG                                             | FREITAG                                                | SAMSTAG                                           | SONNTAG                                               |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>10:00-11:00    | <b>crunchfit</b><br><b>FATBURN</b><br>10:00-10:40      | <b>crunchfit</b><br><b>PILATES</b><br>10:00-10:40       | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>10:00-11:00    | <b>crunchfit</b><br><b>BALANCE</b><br>10:00-10:40      |                                                   | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>10:00-11:00   |
| <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>11:05-11:45        | <b>crunchfit</b><br><b>BBP</b><br>10:45-11:25          | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>10:45-11:45     | <b>crunchfit</b><br><b>SIXPACK</b><br>11:05-11:25      | <b>crunchfit</b><br><b>BBP</b><br>10:45-11:25          |                                                   | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK®</b><br>11:05-12:05 |
| <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>10:00-10:40   | <b>crunchfit</b><br><b>SIXPACK</b><br>11:30-11:50      |                                                         | <b>crunchfit</b><br><b>STRONG BACK</b><br>11:30-11:50  | <b>crunchfit</b><br><b>STRONG BACK</b><br>11:30-11:50  |                                                   | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT®</b><br>12:10-13:10 |
| <b>crunchfit</b><br><b>STRONG BACK</b><br>11:50-12:10  |                                                        |                                                         | <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>10:00-10:40   |                                                        |                                                   |                                                       |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>17:00-18:00    | <b>crunchfit</b><br><b>BBP</b><br>17:00-17:40          | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>17:00-18:00     | <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>17:00-18:00        | <b>crunchfit</b><br><b>FATBURN</b><br>17:00-17:40      | <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>15:00-16:00   |                                                       |
| <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>18:00-18:40   | <b>crunchfit</b><br><b>STRONG BACK</b><br>17:45-18:05  | <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>18:05-19:05         | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>18:05-19:05    | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP®</b><br>17:45-18:45    | <b>crunchfit</b><br><b>SIXPACK</b><br>16:05-16:25 |                                                       |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK®</b><br>18:05-19:05  | <b>crunchfit</b><br><b>STEP</b><br>18:10-19:10         | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK®</b><br>19:10-20:10   | <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>19:15-20:15   | <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>18:50-19:50        |                                                   |                                                       |
| <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>18:45-19:45   | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE®</b><br>19:15-20:15 | <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>19:15-20:15    | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE®</b><br>19:10-20:10 | <b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE®</b><br>19:55-20:55 |                                                   |                                                       |
| <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>19:10-20:10        | <b>crunchfit</b><br><b>FUNCTIONAL</b><br>19:15-20:15   | <b>crunchfit</b><br><b>SIXPACK</b><br>20:15-20:35       |                                                        |                                                        |                                                   |                                                       |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE®</b><br>20:15-21:15 | <b>crunchfit</b><br><b>ZUMBA</b><br>20:20-21:20        | <b>crunchfit</b><br><b>STRONG NATION</b><br>20:40-21:40 |                                                        |                                                        |                                                   |                                                       |

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmelde-liste 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 Instruktoren 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 Instruktoren 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  
STEP**

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

**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  
STRONG NATION**

STRONG Nation kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

**crunchfit  
BALANCE**

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