

# KURSPLAN Leipzig

gültig ab: 13.09.2020

**crunchfit**

Crunch Fit Leipzig - Zschochersche Str. 80 - 04229 Leipzig

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 10:00-10:40	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 10:00-11:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK®</b> 09:00-10:00	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 10:00-10:40	<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 09:20-10:20	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 11:30-12:10	<b>crunchfit</b> <b>CYCLING</b> 11:30-12:30
<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 10:45-11:25	<b>crunchfit</b> <b>STRONG BACK</b> 11:05-11:25	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 10:05-11:05	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 10:45-11:25	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 10:50-11:50	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 12:15-12:35	<b>crunchfit</b> <b>YOGA</b> 11:30-12:30
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 11:30-12:30	<b>crunchfit</b> <b>CYCLING</b> 11:35-12:15	<b>crunchfit</b> <b>BALANCE</b> 11:10-11:50	<b>crunchfit</b> <b>STRONG BACK</b> 11:30-11:50	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 11:55-12:15	<b>crunchfit</b> <b>DEEP</b> 12:40-13:40	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 12:35-13:15
		<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 11:55-12:35	<b>crunchfit</b> <b>STRETCH</b> 11:55-12:15		<b>crunchfit</b> <b>BALANCE</b> 13:45-14:25	<b>crunchfit</b> <b>STRONG BACK</b> 13:20-13:40
<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 17:00-17:40	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 16:45-17:45	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK®</b> 17:00-18:00	<b>crunchfit</b> <b>PILATES</b> 16:30-17:30	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 15:00-15:40	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 13:45-14:25
<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 17:20-18:00	<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 17:00-18:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 17:55-18:55	<b>crunchfit</b> <b>CYCLING</b> 17:20-18:20	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 17:35-18:35	<b>crunchfit</b> <b>STRONG BACK</b> 15:45-16:05	<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 14:35-15:35
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 17:45-18:45	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 18:05-19:05	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 19:00-19:20	<b>crunchfit</b> <b>FATBURN</b> 18:05-18:45	<b>crunchfit</b> <b>SIXPACK</b> 18:40-19:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT®</b> 16:10-17:10	
<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 18:05-19:05	<b>crunchfit</b> <b>BBP</b> 19:10-19:50	<b>crunchfit</b> <b>CYCLING</b> 19:00-20:00	<b>crunchfit</b> <b>FUNCTIONAL</b> 18:30-19:30	<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 19:05-20:05	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 17:15-18:15	
<b>crunchfit</b> <b>STRONG BACK</b> 18:50-19:10	<b>crunchfit</b> <b>CYCLING</b> 19:10-19:50	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 19:25-20:05	<b>crunchfit</b> <b>JUMP</b> 18:50-19:30			
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 19:15-20:15	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE®</b> 19:55-20:55	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT®</b> 20:10-21:10	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP®</b> 19:35-20:35			
<b>crunchfit</b> <b>ZUMBA</b> 20:20-21:20						

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)

# KUR SINHALTE

gültig ab: 13.09.2020

*crunchfit*

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*  
**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*  
**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*  
**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*  
**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*  
**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.

*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.

*crunchfit*  
**DEEP**

Der Deep-Kurs ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt Deep dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.