

KURSPLAN Spandau

gültig ab: 13.09.2020

crunchfit

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

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