

# KURSPLAN Lichtenberg

gültig ab 01.11.2022

**crunchfit**

Crunch Fit Berlin-Lichtenberg - Weißenseer Weg 112 - 10369 Berlin

| MONTAG   | DIENSTAG   | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG  | SONNTAG  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>07:00<br>07:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>07:00<br>08:00 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>07:00<br>07:45  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>07:00<br>08:00    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>07:00<br>07:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>07:00<br>08:00 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>07:00<br>08:00  |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>08:00<br>09:00  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>08:15<br>09:00        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>08:00<br>09:00    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>08:15<br>09:15  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>08:00<br>09:00 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>08:15<br>08:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>08:15<br>09:15 |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>10:00<br>10:45    | crunchfit<br><b>PILATES</b><br>10:00<br>10:40              | crunchfit<br><b>BBP</b><br>10:00<br>10:40                  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>10:00<br>10:30        | crunchfit<br><b>STRONG BACK</b><br>10:00<br>11:00          | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>09:00<br>10:00  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>09:30<br>10:00        |
| LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>11:00<br>12:00          | crunchfit<br><b>ZUMBA</b><br>10:45<br>11:45                | crunchfit<br><b>YOGA</b><br>10:45<br>11:25                 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>10:45<br>11:45  | crunchfit<br><b>YOGA</b><br>11:05<br>12:05                 | LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>11:00<br>12:00             | crunchfit<br><b>BBP</b><br>11:00<br>12:00                  |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>12:30<br>13:00  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>12:00<br>12:45    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>12:00<br>12:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>12:00<br>13:00    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>13:00<br>13:45  | crunchfit<br><b>HIIT</b><br>12:05<br>12:45                 | crunchfit<br><b>ZUMBA</b><br>12:05<br>13:05                |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>13:15<br>13:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>13:00<br>13:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>13:00<br>13:45    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>13:15<br>13:45 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>14:00<br>15:00 | LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>12:50<br>13:50          | LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>13:10<br>14:10          |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>14:00<br>14:45    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>14:00<br>14:45 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>14:00<br>14:45  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>14:00<br>14:45        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>15:15<br>16:00    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>14:15<br>14:45  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>14:15<br>15:00    |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>15:00<br>16:00  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>15:00<br>16:00  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>15:00<br>15:45 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>15:00<br>15:45  | LES MILLS<br><b>CORE</b><br>17:00<br>17:40                 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>15:00<br>15:30  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>15:15<br>16:00 |
| crunchfit<br><b>JUMP</b><br>17:00<br>18:00                 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>16:15<br>17:15  | crunchfit<br><b>HIIT</b><br>17:00<br>17:40                 | crunchfit<br><b>ZUMBA</b><br>17:00<br>18:00                | LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b><br>17:45<br>18:45           | crunchfit<br><b>ZUMBA</b><br>16:00<br>17:00                | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>16:15<br>17:00        |
| crunchfit<br><b>BOOTY</b><br>18:05<br>18:25                | crunchfit<br><b>CYCLING</b><br>17:40<br>18:20              | crunchfit<br><b>FUNCTIONAL</b><br>18:00<br>19:00           | crunchfit<br><b>FUNCTIONAL</b><br>18:00<br>19:00           | LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>18:50<br>19:50          | crunchfit<br><b>BBP</b><br>17:05<br>18:05                  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>17:15<br>18:15  |
| LES MILLS<br><b>CORE</b><br>18:30<br>19:30                 | crunchfit<br><b>JUMP</b><br>18:30<br>19:30                 | crunchfit<br><b>CYCLING</b><br>18:00<br>19:00              | LES MILLS<br><b>CORE</b><br>18:10<br>19:00                 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>20:10<br>21:10    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>18:30<br>19:30 | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>18:30<br>19:30    |
| LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b><br>19:35<br>20:15          | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>19:45<br>20:30        | crunchfit<br><b>SIXPACK</b><br>19:05<br>19:25              | crunchfit<br><b>BBP</b><br>19:10<br>19:50                  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>21:30<br>22:00        | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>19:45<br>20:30  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYATTACK</b><br>19:45<br>20:45  |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>20:30<br>21:15    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>20:45<br>21:45 | LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b><br>19:30<br>20:30             | crunchfit<br><b>FATBURN</b><br>19:55<br>20:35              |  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYPUMP</b><br>20:45<br>21:45    | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>21:00<br>22:00 |
| LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYBALANCE</b><br>21:30<br>22:00 |  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>BODYCOMBAT</b><br>20:45<br>21:45  | LES MILLS VIRTUELL<br><b>CORE</b><br>20:45<br>21:30        |  |  |  |

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmeldeleiste am Empfang aus. An den folgenden Tagen im Jahr finden nur virtuelle 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 Instrukoren 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 Instrukoren 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.

## LES MILLS CORE®

Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS CORE™ ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.

## 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 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 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 BOOTY

Du wünschst Dir einen runden, knackigen Po? Dann bist Du hier genau richtig! Durch viele verschiedene Übungen für die Gesäßmuskulatur formst Du effektiv deinen Traum-Booty.

## crunchfit HIIT

Beim High Intensity Intervall Training wechseln sich hochintensive Trainingsübungen mit kurzen Erholungsphasen ab, die Dich an Dein Limit bringen werden. Fordere Dich selbst heraus, rege Deinen Stoffwechsel optimal an und verbrenne unzählige Kalorien in Rekordzeit!