

KURSPLAN Spandau

gültig ab: **01.02.2022**

crunchfit

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

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

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 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 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 PUMP

Ein hocheffektives Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Hier wird die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft, garantiert nicht nur etwas für den Mann.