

KURSPLAN Reinickendorf

gültig ab: 01.04.2022

crunchfit

Crunch Fit Berlin-Reinickendorf - Wilhelmsruher Damm 128 - 13439 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
crunchfit PILATES 10:00-11:00	crunchfit BBP 09:30-10:10	LES MILLS CORE NEU 09:30-10:10	crunchfit PILATES 09:30-10:30	crunchfit YOGA 09:30-10:30		
crunchfit BBP 11:05-11:45	LES MILLS BODYBALANCE 10:15-11:15	crunchfit ZUMBA 10:15-11:15	crunchfit FUNCTIONAL 10:40-11:20	crunchfit ZUMBA 10:35-11:35	crunchfit FUNCTIONAL 10:30-11:30	crunchfit BBP 11:30-12:10
crunchfit ZUMBA 11:50-12:50	crunchfit SIXPACK 11:20-11:40		crunchfit FATBURN 11:30-12:30	crunchfit STRETCH 11:40-12:00	crunchfit BOXING 11:40-12:40	crunchfit YOGA 12:15-12:55
					crunchfit SIXPACK 12:45-13:05	crunchfit SIXPACK + BACK 13:00-13:40
crunchfit BBP 17:00-17:40	crunchfit ZUMBA 17:00-18:00	crunchfit FATBURN 17:00-18:00	crunchfit YOGA 17:00-18:00	crunchfit FATBURN 17:30-18:30	crunchfit ZUMBA 14:10-15:10	crunchfit PILATES 15:00-16:00
crunchfit PILATES 17:45-18:45	crunchfit SIXPACK + BACK 18:05-18:45	crunchfit PUMP 18:05-19:05	LES MILLS BODYPUMP 18:05-19:05	crunchfit SIXPACK 18:35-18:55	crunchfit BBP 15:15-15:55	crunchfit SIXPACK 16:05-16:25
crunchfit CYCLING 18:00-19:00	crunchfit BBP 18:50-19:30	crunchfit CYCLING 19:15-20:15	crunchfit FUNCTIONAL 19:15-20:15			crunchfit ZUMBA 16:30-17:30
crunchfit FUNCTIONAL 18:05-19:05	LES MILLS BODYBALANCE 19:35-20:35					
crunchfit CYCLING 19:00-20:00						
LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:15						

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 Instruktor:innen 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 Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik.

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
SIXPACK + BACK

Dieser Kurs ist die perfekte Mischung aus Bauchmuskel- und Rückentraining - das Beste aus beiden Welten in einem spannenden Kurs vereint.

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
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
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
BOXING

Freu Dich auf eine neue Art Zirkeltraining, kombiniert mit Kampfmoves, das sowohl Deinen ganzen Körper als auch Deinen Geist fordert und stärkt. Die Dynamik der Gruppe wird Dich bei allen Übungen zusätzlich mitreißen und motivieren.

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
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
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
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
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.