

KURSPLAN Schöneberg

gültig ab: 01.08.2022

crunchfit

Crunch Fit Berlin-Schöneberg - Bessemerstr. 57-75 - 12103 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
LES MILLS BODYPUMP® 10:00-11:00	crunchfit FATBURN 10:00-10:40	crunchfit STRONG BACK 10:00-10:40	crunchfit PILATES 10:00-10:40	crunchfit BBP 10:00-10:40	crunchfit ZUMBA 11:00-12:00	crunchfit HIIT NEU 11:00-11:20
LES MILLS BODYATTACK® 11:05-11:45	crunchfit PILATES 10:45-11:25	crunchfit SIXPACK 10:45-11:05	crunchfit SIXPACK + BACK 10:45-11:25	crunchfit PILATES 10:45-11:45	LES MILLS BODYCOMBAT® 12:05-13:05	crunchfit BOOTY NEU 11:25-11:45
		crunchfit STRETCH 11:10-11:30	crunchfit STRETCH 11:30-11:50		LES MILLS CORE® 13:10-13:50	crunchfit JUMP 11:50-12:50
						crunchfit PUMP 13:00-14:00
LES MILLS BODYCOMBAT® 17:00-18:00	crunchfit JUMP 17:00-17:40	crunchfit BOOTY NEU 17:00-17:20	LES MILLS CORE® 17:00-17:40	crunchfit JUMP 17:00-18:00		
crunchfit JUMP 18:05-19:05	crunchfit ZUMBA 17:45-18:45	crunchfit FUNCTIONAL 17:25-18:25	LES MILLS BODYATTACK® 17:45-18:45	crunchfit BBP 18:05-18:45		
crunchfit SIXPACK + BACK 19:10-19:50	crunchfit SIXPACK 18:50-19:10	crunchfit STRETCH 18:30-19:10	LES MILLS BODYPUMP® 18:50-19:50	crunchfit ZUMBA 18:50-19:50		
crunchfit YOGA 19:55-20:55	crunchfit FUNCTIONAL 19:20-20:00	crunchfit YOGA 19:15-20:15	crunchfit ZUMBA 19:55-20:55			
	crunchfit CYCLING 19:20-20:20					

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

**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.

**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
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
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
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!

**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.