

# KURSPLAN Reinickendorf

gültig ab: 01.10.2022

**crunchfit**

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

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

## 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!