

KURSPLAN Wedding

gültig ab: 01.10.2022

crunchfit

Crunch Fit Berlin-Wedding - Pankstr. 32-39. - 13357 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
LES MILLS BODYBALANCE® 10:00-11:00	crunchfit ZUMBA 10:00-11:00	crunchfit PUMP 10:00-11:00	crunchfit FUNCTIONAL 10:00-10:40	crunchfit FATBURN 10:00-11:00	crunchfit ZUMBA 10:30-11:30	crunchfit YOGA 11:00-11:40
LES MILLS CORE® 11:05-11:45	LES MILLS BODYBALANCE® 11:05-12:05	crunchfit BBP 11:05-11:45	crunchfit SIXPACK 10:50-11:10	crunchfit STRONG BACK 11:10-11:50	crunchfit JUMP 11:40-12:20	crunchfit BBP 11:45-12:25
			crunchfit ZUMBA 11:15-12:15		LES MILLS BODYPUMP® 12:25-13:25	crunchfit JUMP 12:30-13:10
					LES MILLS BODYBALANCE® 13:30-14:30	crunchfit FUNCTIONAL 13:20-14:00
crunchfit YOGA 17:00-18:30	LES MILLS BODYPUMP® 17:00-18:00	crunchfit JUMP 17:00-17:40		crunchfit HIIT NEU 17:00-17:20		
crunchfit PUMP 18:35-19:35	crunchfit ZUMBA 18:05-18:45	crunchfit ZUMBA 17:45-18:45	crunchfit JUMP 18:05-18:45	crunchfit BBP 17:25-18:05		
crunchfit BBP 19:40-20:40	crunchfit FUNCTIONAL 18:05-18:45		crunchfit ZUMBA 18:50-19:50	crunchfit JUMP 18:10-19:10		
	crunchfit JUMP 18:55-19:35		LES MILLS BODYBALANCE® 19:55-20:55	crunchfit PUMP 19:15-19:55		
	crunchfit YOGA 19:40-20:40			crunchfit BOOTY NEU 20:00-20:20		

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 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

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 Schrittombinationen 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 STRONG BACK

Bei der Strong Back Class werden verschiedene Rückenübungen zu einem effektiven und präventiven Rumpf- und Rückentraining kombiniert.

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 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 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!