

KURSPLAN Spandau

gültig ab 01.09.2024

crunchfit

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 07:00 07:30	LesMills VIRTUELL THE TRIP 07:00 07:45	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 07:30 08:00
LesMills VIRTUELL BODYATTACK 08:30 09:00	LesMills VIRTUELL THE TRIP 08:30 09:15	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 08:30 09:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 08:30 09:30	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 08:30 09:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 08:15 09:15	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 08:15 09:15
crunchfit FATBURN 10:00 10:40	crunchfit FUNCTIONAL 10:00 10:40	crunchfit JUMP 10:00 10:40	crunchfit YOGA 10:00 11:00	LesMills BODYBALANCE 10:00 11:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 09:30 10:00	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 09:30 10:00
crunchfit YOGA 10:45 11:45	crunchfit STRONG BACK 10:45 11:45	crunchfit ZUMBA 10:45 11:45	crunchfit SIXPACK + BACK 11:05 11:45	crunchfit ZUMBA 11:05 12:05	LesMills BODYPUMP 11:00 12:00	crunchfit CYCLING 10:30 11:30
crunchfit SIXPACK + BACK 11:50 12:30	crunchfit BBP 11:50 12:30	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 12:00 12:45	crunchfit FATBURN 11:50 12:30	LesMills SHAPES ^{NEU} 12:10 13:10	crunchfit FATBURN 12:05 13:05	crunchfit BBP 11:35 12:15
LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 13:30 14:30	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 13:30 14:00	LesMills VIRTUELL THE TRIP 13:00 13:45	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 13:30 14:30	LesMills VIRTUELL THE TRIP 14:30 15:15	crunchfit ZUMBA 13:10 14:10	crunchfit STRETCH 12:20 13:00
LesMills VIRTUELL THE TRIP 15:00 15:45	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 15:00 16:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 14:00 15:00	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 15:00 16:00	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 15:30 16:30	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 14:30 15:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 13:30 14:30
LesMills VIRTUELL BODYATTACK 16:00 16:30	LesMills SHAPES ^{NEU} 16:30 17:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 15:30 16:30	LesMills VIRTUELL THE TRIP 16:15 17:00	LesMills BODYPUMP 17:00 18:00	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 15:30 16:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 14:45 15:45
crunchfit PUMP 17:00 18:00	crunchfit FATBURN 17:35 18:35	crunchfit ZUMBA 17:00 18:00	crunchfit BBP 17:30 18:10	crunchfit JUMP 18:05 19:05	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 16:45 17:45	crunchfit ZUMBA 16:00 17:00
crunchfit SIXPACK 18:05 18:25	LesMills BODYPUMP 18:40 19:40	LesMills BODYATTACK 18:05 19:05	crunchfit CYCLING 18:15 19:15	LesMills BODYBALANCE 19:10 19:50	LesMills VIRTUELL THE TRIP 18:00 18:45	LesMills SHAPES ^{NEU} 17:05 17:45
crunchfit ZUMBA 18:30 19:30	crunchfit SIXPACK 19:45 20:05	LesMills LMI STEP 19:10 20:10	crunchfit STRONG BACK 19:25 20:05	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 20:30 21:30	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 19:00 20:00	crunchfit YOGA 17:50 18:30
LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 20:00 20:45	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 20:15 21:15	LesMills VIRTUELL THE TRIP 20:30 21:15	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 20:30 21:30	LesMills VIRTUELL THE TRIP 21:45 22:30	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 20:30 21:00	LesMills VIRTUELL THE TRIP 19:30 20:15
LesMills VIRTUELL BODYPUMP 21:00 22:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 21:30 22:00	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 21:30 22:30				LesMills VIRTUELL BODYPUMP 20:30 21:30



15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmeldeleiste am Empfang aus. An den folgenden Tagen im Jahr finden nur virtuelle Kurse statt: 24./25./26.12./31.12 und 01.01.

www.crunchfit.de

KUR SINHALTE

gültig ab 01.09.2024

crunchfit

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 Instrukoren 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 Instrukoren 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 LMI STEP®

LMI STEP® ist ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po und vereint klassische Step Aerobic mit athletischen Übungen wie Burpees, Liegestütze oder Übungen mit Gewichtsscheiben, um den Oberkörper zu trainieren. Du kannst außerdem mit deinem Rhythmusgefühl glänzen und zwischen verschiedenen Intensitätsstufen wählen.

LES MILLS THE TRIP®

THE TRIP ist ein komplett immersives Workout-Erlebnis, das ein 40-minütiges Cycle-Workout mit vielen Intervallspitzen mit einer Reise durch digitale Welten kombiniert. Die Kinoleinwand und das Soundsystem sorgen zudem dafür, dass THE TRIP die Motivation und die Energieleistung beim Workout auf ein neues Level bringt und die Teilnehmer massenhaft Kalorien verbrennen.

LES MILLS SHAPES®

LES MILLS SHAPES ist ein von Pilates und Power Yoga inspiriertes Workout, das den Körper durch kleine, kontrollierte Bewegungen formt und stärkt. Das Programm wurde speziell entwickelt, um die Generation Z zu begeistern. Zu einer top-aktuellen und motivierenden Playlist kombiniert LES MILLS SHAPES Low-Impact-Bewegungen mit vielen Wiederholungen zu einem intensiven Workout, das die Muskeln der Mitglieder mit echtem Entertainment an ihre Belastungsgrenzen bringt.

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 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 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 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 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.

