

# KURSPLAN Lichtenberg

gültig ab 01.01.2025



Crunch Fit Berlin-Lichtenberg - Weißenseer Weg 112- 10369 Berlin

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 07:00 07:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 07:00 07:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 07:00 07:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 07:00 07:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 07:00 07:30
	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 08:00 09:00	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 08:15 09:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 08:00 08:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 08:15 08:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 08:00 09:00	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 08:00 08:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 08:15 09:15
	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 09:15 09:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 09:15 09:45	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 09:00 09:45	LesMills <b>SHAPES</b> 09:30 10:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 09:15 09:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 09:00 09:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 09:30 10:00
	crunchfit <b>STRONG BACK</b> 10:00 11:00	crunchfit <b>PILATES</b> 10:00 11:00	LesMills <b>SHAPES</b> 10:00 11:00	crunchfit <b>STRONG BACK</b> 10:35 11:35	crunchfit <b>YOGA</b> 10:00 11:00	LesMills <b>BODYPUMP</b> 10:30 11:30	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 10:00 10:45
	LesMills <b>BODYBALANCE</b> 11:05 12:05	crunchfit <b>ZUMBA</b> 11:05 12:05	LesMills <b>BODYBALANCE</b> 11:05 12:05	crunchfit <b>STRETCH</b> 11:40 12:20	crunchfit <b>BBP</b> 11:05 12:05	LesMills <b>SHAPES</b> 11:35 12:35	crunchfit <b>JUMP</b> 11:00 11:40
	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 12:15 12:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 12:30 13:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 13:00 13:45	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 13:00 13:45	crunchfit <b>STRONG BACK</b> 12:10 12:50	LesMills <b>BODYBALANCE</b> 12:40 13:40	LesMills <b>SHAPES</b> 11:45 12:25
	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 13:00 13:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 13:45 14:15	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 14:00 14:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 14:00 14:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 13:00 14:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 13:45 14:15	crunchfit <b>ZUMBA</b> 12:30 13:30
	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 14:00 14:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 14:30 15:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 15:00 15:45	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 15:00 15:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 14:30 15:30	crunchfit <b>YOGA</b> 15:00 16:00	LesMills <b>BODYBALANCE</b> 13:35 14:35
	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 15:00 16:00	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 15:15 16:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 16:00 16:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 16:00 16:45	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 16:00 16:45	crunchfit <b>ZUMBA</b> 16:05 17:05	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 15:15 16:00
	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 16:30 17:00	LesMills <b>SHAPES</b> 16:30 17:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 16:45 17:15	crunchfit <b>CYCLING</b> 17:00 18:00	LesMills <b>BODYPUMP</b> 17:00 18:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 18:30 19:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 16:15 17:00
	crunchfit <b>ZUMBA</b> 17:30 18:30	crunchfit <b>CYCLING</b> 17:35 18:15	LesMills <b>BODYBALANCE</b> 17:30 18:10	crunchfit <b>FUNCTIONAL</b> 18:00 19:00	LesMills <b>BODYCOMBAT</b> 18:05 19:05	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 19:45 20:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 17:15 18:15
	LesMills <b>BODYPUMP</b> 18:40 19:40	crunchfit <b>JUMP</b> 18:25 19:05	LesMills <b>SHAPES</b> 18:15 18:55	crunchfit <b>JUMP</b> 18:05 19:05	crunchfit <b>ZUMBA</b> 19:10 20:10	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 20:45 21:15	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 18:30 19:30
	LesMills <b>LMI STEP</b> 19:45 20:25	LesMills <b>BODYATTACK</b> 19:15 20:15	LesMills <b>BODYPUMP</b> 19:00 20:00	crunchfit <b>BBP</b> 19:10 19:50	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 20:30 21:00	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 21:30 22:15	LesMills VIRTUELL <b>BODYATTACK</b> 19:45 20:15
	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 20:30 21:15	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 20:30 21:30	LesMills VIRTUELL <b>BODYCOMBAT</b> 20:15 21:15	crunchfit <b>FATBURN</b> 19:55 20:35	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 21:30 22:15		LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 21:00 22:00
	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 21:30 22:00	LesMills VIRTUELL <b>BODYPUMP</b> 21:45 22:15	LesMills VIRTUELL <b>BODYBALANCE</b> 21:30 22:15	LesMills VIRTUELL <b>THE TRIP</b> 20:45 21:30			

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmelde-liste 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](http://www.crunchfit.de)



# KUR SINHALTE

gültig ab 01.01.2025

crunchfit

LES MILLS  
**BODYBALANCE®**

LES MILLS  
**BODYPUMP®**

LES MILLS  
**BODYCOMBAT®**

LES MILLS  
**BODYATTACK®**

LES MILLS  
**LMI STEP®**

LES MILLS  
**SHAPES®**

LES MILLS  
**THE TRIP®**

crunchfit  
**STRONG BACK**

crunchfit  
**BBP**

crunchfit  
**FATBURN**

crunchfit  
**ZUMBA**

crunchfit  
**CYCLING**

crunchfit  
**FUNCTIONAL**

crunchfit  
**JUMP**

crunchfit  
**PILATES**

crunchfit  
**STRETCH**

crunchfit  
**YOGA**

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.

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.

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.

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.

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 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.

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.

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

Der Klassiker unter den Kursen: Dieses effektive und fordernde Training für Bauch, Beine & Po ist für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

