

KURSPLAN Dresden

gültig ab: 01.05.2026

crunchfit

Crunch Fit Dresden - Wilsdruffer Str. 20/22. - 01067 Dresden

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
LES MILLS SHAPES® 10:00-10:40	crunchfit FATBURN 09:00-10:00	crunchfit STRONG BACK 09:30-10:30	LES MILLS BODYATTACK® 10:00-11:00	LES MILLS BODYPUMP® 10:00-11:00	crunchfit FATBURN 10:00-11:00	LES MILLS BODYPUMP® 10:00-11:00
LES MILLS BODYBALANCE® 10:45-11:45	crunchfit PILATES 10:05-11:05	crunchfit BBP 10:35-11:35	LES MILLS SHAPES® 11:05-11:45	crunchfit FUNCTIONAL 11:10-12:10	crunchfit PILATES 11:05-12:05	LES MILLS BODYATTACK® 11:10-12:10
LES MILLS BODYPUMP® 17:00-18:00	LES MILLS LMI STEP® 17:00-18:00	crunchfit FUNCTIONAL 17:00-18:00	LES MILLS BODYATTACK® 17:00-18:00	LES MILLS BODYBALANCE® 17:00-18:00		LES MILLS SHAPES® 15:30-16:10
crunchfit FUNCTIONAL 18:00-19:00	LES MILLS BODYPUMP® 18:10-18:50	LES MILLS BODYPUMP® 17:00-18:00	crunchfit FUNCTIONAL 18:00-19:00	LES MILLS BODYCOMBAT® 18:05-19:05		LES MILLS BODYBALANCE® 16:15-17:15
crunchfit ZUMBA 18:05-19:05	LES MILLS SHAPES® 19:00-19:40	crunchfit ZUMBA 18:05-19:05	LES MILLS BODYPUMP® 18:05-19:05	LES MILLS SHAPES® 19:10-19:50		LES MILLS BODYCOMBAT® 17:25-18:25
crunchfit JUMP 19:10-20:10	LES MILLS BODYBALANCE® 19:45-20:45	LES MILLS BODYBALANCE® 19:10-20:10	crunchfit JUMP 19:15-20:15			

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmelde-liste 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®**

**LES MILLS
BODYPUMP®**

**LES MILLS
BODYCOMBAT®**

**LES MILLS
BODYATTACK®**

**LES MILLS
SHAPES®**

**LES MILLS
LMI STEP®**

**crunchfit
BBP**

**crunchfit
ZUMBA**

**crunchfit
FUNCTIONAL**

**crunchfit
JUMP**

**crunchfit
FATBURN**

**crunchfit
STRONG BACK**

**crunchfit
PILATES**

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: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 Instrukto:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik.

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst 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.

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.

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.

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

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 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. Jump 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.

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.

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

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.

