

KURSPLAN Lichtenberg

gültig ab 01.05.2026



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

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

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 01.05.2026

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 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
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
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 Mitglie:der mit echtem Entertainment an ihre Belastungsgrenzen bringt.

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:innen massenhaft Kalorien verbrennen.

crunchfit
STRONG BACK

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

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 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
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
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
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
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
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.

