

KURSPLAN Reinickendorf

gültig ab 01.05.2026



Crunch Fit Berlin-Reinickendorf - Wilhelmruher Damm 128 - 13439 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 07:00 07:45	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 07:00 07:30	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 07:00 08:00	LesMills VIRTUELL GRIT STRENGTH 07:00 07:30	LesMills VIRTUELL LM DANCE 07:00 07:45	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 07:00 08:00
LesMills VIRTUELL BODYATTACK 08:15 08:45	LesMills VIRTUELL GRIT CARDIO 08:00 08:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 08:15 09:15	LesMills VIRTUELL LM DANCE 08:15 09:00	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 07:45 08:45	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 08:00 08:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 08:15 09:15
LesMills VIRTUELL BODYPUMP 09:00 09:45	LesMills VIRTUELL LM DANCE 08:45 09:15	crunchfit BOOTY 09:30 10:10	crunchfit PILATES 09:30 10:30	crunchfit ZUMBA 09:30 10:30	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 09:00 10:00	LesMills VIRTUELL GRIT STRENGTH 09:30 10:00
crunchfit PILATES 10:00 11:00	crunchfit BBP 09:30 10:30	crunchfit STRONG BACK 10:15 10:55	crunchfit SIXPACK 10:35 10:55	crunchfit STRETCH 10:35 11:35	crunchfit CYCLING 10:30 11:10	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 10:15 10:45
crunchfit JUMP 11:05 11:45	LesMills BODYBALANCE 10:35 11:35	crunchfit STRETCH 11:00 11:40	crunchfit BBP 11:00 12:00	LesMills VIRTUELL LM DANCE 12:00 12:45	crunchfit FATBURN 10:30 11:30	crunchfit BBP 11:00 11:40
crunchfit ZUMBA 11:50 12:50	LesMills VIRTUELL LM DANCE 11:45 12:30	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 12:00 13:00	LesMills VIRTUELL GRIT CARDIO 12:15 12:45	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 13:00 14:00	crunchfit FUNCTIONAL 11:35 12:15	crunchfit SIXPACK + BACK 11:45 12:25
LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 13:00 14:00	LesMills VIRTUELL GRIT STRENGTH 12:45 13:15	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 13:30 14:00	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 13:00 14:00	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 14:15 15:15	crunchfit PILATES 12:20 13:20	crunchfit YOGA 12:30 13:10
LesMills VIRTUELL BODYPUMP 14:15 15:15	LesMills VIRTUELL GRIT CARDIO 13:30 14:00	LesMills VIRTUELL LM DANCE 14:15 15:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 14:15 15:15	LesMills VIRTUELL LM DANCE 15:30 16:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 14:00 15:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 14:00 14:45
LesMills VIRTUELL BODYATTACK 15:30 16:00	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 14:30 15:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 15:30 16:30	LesMills VIRTUELL LM DANCE 15:45 16:30	LesMills VIRTUELL GRIT STRENGTH 16:15 16:45	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 15:30 16:30	crunchfit PILATES 15:00 15:40
LesMills VIRTUELL LM DANCE 16:15 16:45	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 15:45 16:45	crunchfit BBP 17:00 18:00	crunchfit PUMP 17:00 18:00	crunchfit ZUMBA 17:30 18:30	LesMills VIRTUELL LM DANCE 16:45 17:30	crunchfit JUMP 15:45 16:25
crunchfit FATBURN 17:00 18:00	LesMills LMI STEP 17:30 18:30	crunchfit PILATES 18:05 19:05	crunchfit FUNCTIONAL 18:05 19:05	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 18:45 19:15	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 17:45 18:45	crunchfit ZUMBA 16:30 17:30
LesMills BODYPUMP 18:05 19:05	crunchfit FUNCTIONAL 18:00 19:00	crunchfit CYCLING 19:15 20:15	crunchfit BBP 18:30 19:10	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 19:30 20:30	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 19:00 20:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 17:45 18:15
crunchfit ZUMBA 19:15 20:15	crunchfit JUMP 18:40 19:40	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 19:30 20:30	crunchfit YOGA 19:15 20:15	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 20:45 21:45	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 20:15 21:15	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 18:30 19:30
LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 20:30 21:30	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 20:00 21:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 20:45 21:15	LesMills VIRTUELL GRIT CARDIO 20:30 21:00	LesMills VIRTUELL BODYATTACK 22:00 22:30	LesMills VIRTUELL GRIT CARDIO 21:30 22:00	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 20:00 21:00
LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 21:45 22:45	LesMills VIRTUELL LM DANCE 21:15 22:00	LesMills VIRTUELL BODYPUMP 21:30 22:30	LesMills VIRTUELL BODYCOMBAT 21:30 22:30		LesMills VIRTUELL GRIT STRENGTH 22:15 22:45	LesMills VIRTUELL LM DANCE 21:30 22:15
	LesMills VIRTUELL BODYBALANCE 22:15 23:00					

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.

VIRTUELLE CYCLING KURSE

Zu jeder vollen Stunde im Cycling Raum.

KURSORINHALTE

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. 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. 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. 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 Kräftigungen wie Push-Ups und Squats.

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 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.

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.

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.

LES MILLS LM DANCE®

LES MILLS DANCE ist ein 45-minütiges, energiegeladenes Workout, das dich fordert und in Bewegung bringt. Mit dem Fokus auf Bewegung und Technik ist LES MILLS DANCE einfach zu meistern und eine tolle Option für alle, die ihre Tanzfähigkeiten verbessern und gleichzeitig fit werden wollen, oder einfach gerne tanzen.

LES MILLS GRIT CARDIO®

LES MILLS GRIT Cardio - das innovative HIIT-Workout mit mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen, die mit dir gemeinsam trainieren und dich an deine Grenzen bringen, damit du schnell fit wirst. Dieses Workout beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

LES MILLS GRIT STRENGTH®

LES MILLS GRIT® Strength ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), mit dem du deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln formst. Bei diesem Workout wird mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und dem eigenen Körpergewicht trainiert, um alle großen Muskelgruppen anzusprechen.

