

KURSPLAN Wedding

gültig ab: 01.05.2026

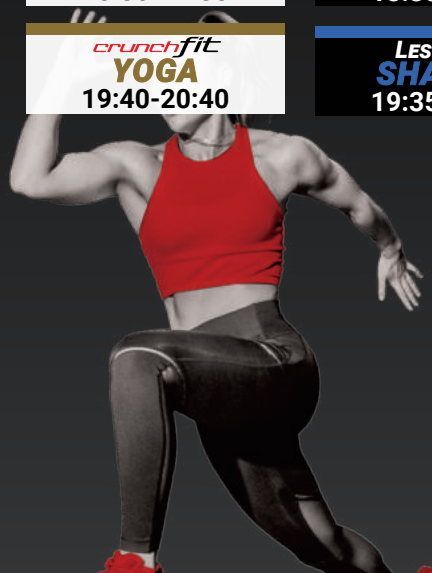
crunchfit

Crunch Fit Berlin-Wedding - Pankstr. 32-39. - 13357 Berlin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
crunchfit BBP 10:00-10:40	crunchfit YOGA 10:00-11:00	crunchfit PILATES 10:00-11:00	crunchfit FUNCTIONAL 10:00-10:40	crunchfit STRETCH 10:00-11:00	crunchfit ZUMBA 11:30-11:30	LES MILLS BODYPUMP® 10:00-11:00
crunchfit YOGA 10:45-11:45	crunchfit PILATES 11:05-12:05	crunchfit SIXPACK + BACK 11:05-12:05	crunchfit ZUMBA 10:50-11:50	crunchfit BBP 11:05-12:05	crunchfit JUMP 11:35-12:35	crunchfit JUMP 11:10-12:10
					LES MILLS BODYCOMBAT® 12:40-13:40	crunchfit FUNCTIONAL 12:20-13:00
LES MILLS BODYPUMP® 17:00-18:00	LES MILLS BODYBALANCE® 17:00-17:40	crunchfit ZUMBA 17:30-18:30	crunchfit JUMP 17:30-18:30	crunchfit YOGA 16:00-17:15	crunchfit YOGA 16:00-17:00	LES MILLS BODYCOMBAT® 16:00-17:00
crunchfit SIXPACK 18:05-18:25	LES MILLS BODYATTACK® 17:45-18:25	crunchfit STRONG BACK 18:35-19:15	crunchfit BBP 18:35-19:35	LES MILLS SHAPES® 17:20-18:00		
crunchfit CYCLING 18:30-19:30	LES MILLS BODYPUMP® 18:30-19:30	crunchfit YOGA 19:20-20:20	crunchfit STRETCH 19:40-20:20	LES MILLS BODYATTACK® 18:05-18:45		
crunchfit YOGA 19:40-20:40	LES MILLS SHAPES® 19:35-20:15			LES MILLS BODYPUMP® 18:50-19:50		

15 Min vor jedem Kursbeginn liegt die Anmeldeleiste 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



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

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.

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
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.

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
BBP

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

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
STRONG BACK

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

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
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
SIXPACK

Hier werden verschiedene Bauchübungen kombiniert. So entsteht ein effektives und spaßbringendes Bauchtraining.

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.

