

DEIN KURSPLAN

gültig ab 01/2019



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|------------------------------------|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 10:00 – 10:40 CBURN | 10:00 – 11:00 BALANCE | 10:00 – 10:40 CUMBA | 10:00 – 10:40 FUNCTIONAL | 10:00 – 10:40 FUNCTIONAL | 11:30 – 12:30 CUMBA | 11:30 – 12:30 CYCLING |
| 10:45 – 11:45 CPUMP | 11:05 – 12:05 CDEEP | 10:45 – 11:25 BALANCE | 10:50 – 11:30 CBBP | 10:50 – 11:30 CPUMP | 12:35 – 12:55 SIXPACK | 12:40 – 13:20 CBBP |
| 11:30 – 12:10 CJUMP new | 12:10 – 12:50 CBBP | 11:30 – 12:10 CBURN | | 11:35 – 11:55 SIXPACK | 13:00 – 13:40 CBBP | 13:25 – 13:45 CBACK |
| 12:15 – 12:35 STRETCH | | 12:15 – 12:35 SIXPACK | | 12:00 – 12:40 CJUMP new | 13:45 – 14:25 STRETCH | 13:50 – 14:10 STRETCH |
| 17:00 – 17:40 CBBP | 17:00 – 18:00 CUMBA | 17:00 – 17:40 FUNCTIONAL | 16:30 – 17:30 CDEEP | 16:30 – 17:30 PILATEC | 15:00 – 15:40 CJUMP new | 15:00 – 15:40 PILATEC |
| 17:25 – 18:05 FUNCTIONAL | 17:00 – 18:00 FUNCTIONAL | 17:50 – 18:30 CPUMP | 17:35 – 18:15 CJUMP new | 17:35 – 18:15 CPUMP | 15:45 – 16:05 CBACK | 15:45 – 16:25 CPUMP |
| 17:45 – 18:25 PILATEC | 18:05 – 18:45 CBURN | 18:35 – 18:55 SIXPACK | 18:20 – 19:00 F FUNCTIONAL | 18:20 – 18:40 SIXPACK | 16:10 – 16:50 CBBP | 16:30 – 16:50 SIXPACK |
| 18:10 – 19:10 F FUNCTIONAL | 18:50 – 19:30 CBBP | 19:00 – 19:20 CBACK | 18:20 – 19:20 CUMBA | 18:45 – 19:05 CBACK | 16:55 – 17:55 CUMBA | 17:00 – 17:40 FUNCTIONAL |
| 18:30 – 18:50 SIXPACK | 18:50 – 19:30 CYCLING | 19:00 – 20:00 CYCLING | 19:10 – 20:10 CYCLING | 19:10 – 20:10 CUMBA | | |
| 18:55 – 19:15 CBACK | 19:35 – 20:15 PILATEC | 19:25 – 20:05 CJUMP new | 19:25 – 20:05 BALANCE | | | |
| 19:20 – 20:20 CJUMP new | 19:40 – 20:20 FUNCTIONAL | 19:30 – 20:10 F FUNCTIONAL | 20:20 – 21:00 CPUMP | | | |
| 20:25 – 21:25 CUMBA | 20:20 – 20:40 SIXPACK | 20:10 – 21:10 CUMBA | | | | |
| | 20:45 – 21:05 STRETCH | | | | | |

Fortgeschritten = **F**

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.

CLUB LEIPZIG
ZSCHOCHERSCHER STRASSE 80
04229 LEIPZIG
Tel. 0341 / 31 95 04 10



www.crunchfit.de

KUR SINHALTE

gültig ab 01/2019



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.

BACK

Hier werden verschiedene Rückenübungen kombiniert. So entsteht ein effektives und präventives Rumpf- und Rückentraining.

BURN

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.

PILATEC

Pilates 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.

SIXPACK

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

CUMBA

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Cumba-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.

BBP

Ein effektives und forderndes Training für Bauch, Beine & Po. Für alle Trainings- und Alterstufen geeignet.

BALANCE

Ein Mix aus Yoga- und Pilatesstraining. Kontrollierte Atmung und eine Serie von Kräftigungs- und Dehnübungen ergeben ein Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

DEEP

Der Deep-Kurs ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt Deep dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

PUMP

Ein hocheffektives Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Hier wird die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Garantiert nicht nur für den Mann.

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.

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.

JUMP

C-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.

CLUB LEIPZIG
ZSCHOCHERSCHE STRAÙE 80
04229 LEIPZIG
Tel. 0341 / 31 95 04 10

Sitz der Gesellschaft: CrunchFit GmbH • Brunsbütteler Damm 448 • 13591 Berlin



www.crunchfit.de