urbanhealthclub®

FITNESS / WELLNESS / ATHLETIC

Montag

Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor
17.00 - 18.00 Yogilatis	17.30 - 18.00 Crunch	17.15 - 18.15 CrossFit®	07.00 - 08.00 Reformer	17.30 - 18.15 Mobility & Handstand PC
18.15 - 19.15 Zumba	18.15 - 19.30 Hyrox PC	18.15 - 19.15 CrossFit® Strength PC	18.00 - 19.00 Reformer	18.00 - 19.00 Basic + Weighted
19.15 - 20.15 Deep Work	19.00 - 20.00 Rumble	19.15 - 20.15 CrossFit® Kettlebell PC		
20.15 - 21.15 Yoga				

Dienstag

Kursraum	Athletic	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor
07.30 - 08.30 Pilates Barre	17.30 - 18.30 Functional Workout	18.00 - 19.00 Reformer	17.45 - 18.45 Basics
08.30 - 09.30 Pilates & Octocore	18.30 - 19.45 Hyrox PC	19.00 - 20.00 Reformer	18.45 - 19.45 Rings
18.00 - 19.00 TwerXout			19.45 - 20.45 Statics PC
19.00 - 20.00 Deep Work			
20.00 - 21.15 Vinyasa Yoga			

Mittwoch

Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor
07.30 - 08.30 Pilates & Octocore			08.30 - 09.30 Reformer	17.45 - 18.45 MMA Fit PC
18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 CrossFit® PC	19.00 - 20.00 Hyrox	18.00 - 19.00 Strong Back	
19.00 - 20.00 Flexibility	19.00 - 20.00 CrossFit® PC	20.00 - 21.00 Rumble PC	19.00 - 20.00 Reformer	
20.00 - 21.00 Ashtanga Yoga			20.00 - 21.00 Reformer	

Donnerstag

Kursraum	Athletic	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor
08.00 - 09.00 Pilates & Octocore			
09.00 - 10.00 Reformer			
19.30 - 20.30 Hatha Yoga	18.15 - 19.15 CrossFit® Classics PC	18.30 - 19.30 Pilates & Octocore	18.45 - 19.45 MMA Fit PC
	19.15 - 20.15 CrossFit® Strenghts PC	19.30 - 20.30 Reformer	18.00 - 19.00 Basics
			19.15 - 20.15 Navy Seals*

Freitag

Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer
06.30 - 07.30 Sunrise Hatha Yoga			
07.45 - 08.45 Pilates & Octocore			09.00 - 10.00 Reformer
17.30 - 18.30 Pilates Barre	17.15 - 18.15 CrossFit® PC	17.30 - 18.30 Functional HIIT Workout	
18.30 - 19.30 Booty Shape	18.15 - 19.15 CrossFit® Team WOD PC		18.30 - 19.30 Reformer
19.30 - 20.30 Yin Yoga + Dynamic	19.15 - 20.15 CrossFit® Beginner PC		

Sa

RedBull HYROX | HYROX | RedBull

JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT 16.00 UHR

Sonntag

Kursraum	Reformer	Athletic Indoor	Calisthenics In/ Outdoor
09.00 - 10.00 Pilates & Octocore			09.15 - 10.15 Navy Seals*
	10.00 - 11.00 Reformer	10.00 - 11.00 Hyrox Class	
11.00 - 12.00 Strong Back		11.15 - 12.30 Hyrox Pro PC	10.30 - 11.30 Basics
12.00 - 13.00 Sunday Yoga			

uhc home live - urbanhealthclub on the go, egal wo du dich befindest.
Classes on Demand - in der urbanhealthclub App findest du sämtliche Kurse auf Abruf. Klicke hierzu einfach auf **Classes on Demand** und such dir den Kurs aus, den du am liebsten zu Hause, unterwegs & auf Reisen machen möchtest.

Das solltest du wissen:

- Alle Outdoor Kurse sind Allwetter Kurse. Follow me!
- Vor allen Oudoor Kursen bitte im Club einchecken.
- Der Harbor Run ist ca. 3,5-4 km lang.
- Feiertagskurse werden gesondert im Club, online & in der uhc App kommuniziert.
- * Navy Seals gehört nicht zu Calisthenics & muss separat gegen Aufpreis gebucht werden.

Anmeldung via App erforderlich.
Diese Kurse finden ausschließlich Outdoor statt, bei jedem Wetter.
Diese Kurse finden ausschließlich im **Performance Center** statt.

Follow me®
Classes & Workshops

urbanhealthclub®

FITNESS / WELLNESS / ATHLETIC

Follow me® production by uhc®

Classes

Reformer
Mit über 500 Übungen an den Allegro Reformer Pilates Schlitten – dem Herzstück der Pilates Kurse – bewegst du dich gegen Federn und dein eigenes Körpergewicht und schaffst so Widerstand für ein zielgerichtetes Training.

Strong Back
Mach deinen Rücken fit! Durch gezielte Entspannungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule sind deine Rückenbeschwerden bald Geschichte.

Yogilatis
Yogilatis ist ein Mix aus Yoga und Pilates. Der Kurs ist ein ganzheitliches Energietraining für mehr Kraft, Kondition, Stressabbau und natürlich Fettverbrennung.

Pilates
Dieses sanfte Rücken- und Straffungstraining spricht vor allem Beckenboden, Bauch und Rücken sowie dein Powerhouse an. Mit Pilates lernst du, dich zu konzentrieren und deinen Körper zu kontrollieren.

Yoga
Das klassische Yoga-Training bringt dir deine innere Balance. Zusätzlich sorgt es für mehr Beweglichkeit, Balance und Rückenkräftigung.

Crunch NEU
Mache dich bereit, deine Muskeln mit unserem intensiven Crunch-Workout zu straffen und zu stärken! Eine Reihe von Übungen, die deine Bauchmuskeln, deine Obliques und deinen unteren Rücken trainiert.

Harbor Run
Für alle die denken, Laufen wäre nur das zählen von Kilometern. Wir kombinieren feste Laufstrecken mit unseren Workoutstations. So setzen wir in nur einem Outdoor Training multiple Reize die dich in deinen Zielen voranbringen. Kraft, Agilität, Ausdauer.

Mobility
Verbessere gezielt deine Gelenkbeweglichkeit und bringe deinen Körper auf ein neues Level.

Deep Work NEU
Dies ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation Yln und Yang basiert. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase. Bei diesem Kurs geht es darum, Harmonie zwischen Gegensätzen herzustellen.

Navy Seals
Hier erwartet Euch eine mentale und körperliche Herausforderung im mentalen, sowie physischen Bereich wobei der Team Geist an erster Stelle steht. Dieses Workout eignet sich auch sehr gut für das Team Building in Firmen.

Yoga

Functional Yoga (für jeden geeignet)
Die Praxis des Functional Yoga verwendet Hatha Yoga Körperhaltungen (Asanas) mit Variationen, die so angepasst sind, dass sie fließend und organisch sind, manchmal mit Pausen dazwischen, um die inneren Empfindungen zu spüren, zu vertiefen und zu integrieren.

Hatha Yoga (für jeden geeignet)
ist eine langsamere Praxis, bei der die Körperhaltungen (Asana) einige Atemzüge lang gehalten werden. Dieser Yoga Stil umfasst neben den Asanas auch Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Vinyasa Yoga (für jeden geeignet)
Hier erwartet Euch eine mentale und körperliche Herausforderung im mentalen, sowie physischen Bereich wobei der Teamgeist an erster Stelle steht. Dieses Workout eignet sich auch sehr gut für das Team Building in Firmen.

Ashtanga Yoga (für Fortgeschrittene)
ist ein sehr dynamischer und sportlicher Yogastil, der einer vorgegebenen Reihenfolge folgt. Der Körper profitiert in hohem Maße, aber auch der Geist. Disziplin spielt eine sehr wichtige Rolle, und durch Wiederholung, Beherrschung der Asanas und Auswendiglernen der Abfolge wird sie auf natürlichere Weise in das tägliche Leben integriert.

Athletic

CrossFit®
Komm gemeinsam mit anderen Athleten beim Workout of the Day ins Schwitzen und arbeite an deiner Kraft und Ausdauer. Unsere Workouts variieren täglich uns bringen dich an deine Grenzen.

CrossFit® Skill
Skill Work - So wirst du ein besserer CrossFit® Athlet.
Hier wird sich darauf konzentriert neue spezifische Fähigkeiten zu entwickeln und die Bewegungsbibliothek zu erweitern.
Erlerne neue Fertigkeiten wie Reißen, Deadlift, Jerks , Cleans etc. Unabhängig von deinem Level perfektionierst du hier deine Technik.

CrossFit® Kettlebell
Ob Kettlebell Swings, Kettlebell Clean & Jerk oder Snatch. Das Kettlebell-Training ist höchst effektiv. Es stärkt nicht nur die Kraft, sondern verbessert auch die Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. „Beim Kettlebell-Training wird der Körper als Einheit trainiert.

CrossFit® Strength
Strenght Class beinhaltet die fundamentalen Übungen aus dem Weightlifting. Hier trainierst den Dead-Lift, Bench-Press, Front- Squat und Back-Squat. Steigere deine Maximalkraft mit der Kombination aus der 5x5 Methode und den Pyramidensätzen 5-4-3-2-2-1.

CrossFit® Gymnastics
Beim CrossFit® gelten Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht als Gymnastics z.B Push Ups, Pull Ups, Handstand. Baue deine Gymnastics Skills auf – Pull Ups, Muscle Ups, Hanstand Push Ups, Handstand Walks und L-Sit. Schritt für Schritt wirst du in diesem Spezialkurs an die Techniken herangeführt und dann in die Trainingseinheit eingebaut.

Hyrox
Bei der hart umkämpften HYROX Competition müssen Athleten ihre Kraft und Ausdauer gleichermaßen unter Beweis stellen. Präzise Zeitmessung und ein komplett identisches Set-Up vor Ort garantieren die professionelle Umsetzung jedes Wettkampfes.

Rumble
Ein hochintensives Training, bestehend aus Boxtechniken und Übungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Rumble fördert die Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Ständige Beanspruchung der Muskulatur durch ein intensives Kraft-/Ausdauertraining bringt den Kreislauf auf Hochtouren und steigert die Kondition.

Calisthenics

Rings
In diesem Kurs wird ausschließlich an Turnringen gearbeitet. Sehr Gelenk schonend.

Sets & Reps
Hierbei geht es im Fokus auf die Wiederholungszahl und das Training ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Es ist immer ein Ganzkörper Workout mit verschiedenen Schwerpunkten der Muskelgruppen, je nach Workout.

Weighted + Basic
Hierbei geht es darum mit möglichst viel Gewicht die Übungen zu absolvieren. Hier wird mit einer Gewichtsweste trainiert und bei den Basics sogar mit zusätzlichem Gewicht das je nach Übung variiert.

Booty Shape Workout NEU
Hier bekommst du 60 Min das volle Programm Gluteus Maximus. Core. Lower Back. Swagger. Für alle Ladys - Shake your Booty.

Lady Style
Der Tanzstil ist einzigartig, denn er erlaubt euch als Tänzer mit viel Bewegungsfreiheit aufzutreten und eure eigene Persönlichkeit hinzuzufügen. In unserem Female HipHop Lady Style werden stilvolle und sexy choreografische Elementen zusammengeführt.

Commercial Dance
Du wirst vielleicht überrascht sein, aber abgesehen davon, dass du deinen Hintern bewegst, gibt es weitaus mehr Kombos und Tanzschritte. Bei uns in der uhc Dance Academy bringen wir dir den Dancehall-Rhythmus ins Blut.

Zumba
Die Fitness-Sensation aus Amerika. Bewege deinen Körper nach einfach zu erlernenden Moves und heißen Rhythmen. Latin Fitness ist für alle geeignet, die mit viel Spaß ihre Ausdauer verbessern wollen.

Follow me® #uhc – Wir schaffen Erlebnisse. Erzeugen Momente. Wecken Emotionen. Binden Freundschaften. Verbinden Persönlichkeiten. Denken Global. Health Regional.

urbanhealthclub | Rheinlandstr. 10 | 71636 Ludwigsburg | Tel. +49 7141 / 25 879 00 | hello@urbanhealth-club.com

urbanhealth-club.com