

Montag						Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Sonntag							
Kursraum	Athletic	Outdoor	Harbor Run	Reformer	Calisthenics	Kursraum	Athletic	Outdoor / Harbor Run	Reformer	Calisthenics	Kursraum	Athletic	Outdoor / Harbor Run	Reformer	Calisthenics	Kursraum	Athletic	Outdoor / Harbor Run	Reformer	Calisthenics	Kursraum	Athletic	Outdoor / Harbor Run	Reformer	Calisthenics	Kursraum	Outdoor	Harbor Run	Reformer				
		07.30 - 08.30 Body Shaping																06.30 - 07.30 Yoga															
		08.30 - 09.00 Strong Back																	07.30 - 08.30 Pilates														
				09.00 - 10.00 Reformer														08.30 - 09.30 Harbor Run															
								09.30 - 10.30 Pilates										09.30 - 10.00 Crunch															
10.00 - 11.00 Pilates																																	
17.00 - 18.00 Yogilatis	17.00 - 18.00 Crosslift Intro Class		17.00 - 18.00 Harbor Run		17.00 - 18.15 Navy Seals*						17.00 - 17.45 Calisthenics Best Ager	17.00 - 18.00 HipHop Workout				17.00 - 18.00 Calisthenics Freestyle	17.00 - 18.00 Crosslift Strength Class									17.00 - 17.45 Calisthenics Rings	17.00 - 18.00 Latin Dance	17.00 - 18.00 Crosslift Technik Class					
18.00 - 18.45 Pump	18.00 - 19.00 Crosslift Skill Class					18.00 - 19.00 Heels					17.45 - 18.30 Calisthenics Shredded	18.00 - 19.00 Strong Back		18.00 - 19.00 Harbor Run		18.00 - 18.45 Calisthenics Sets & Reps	18.00 - 19.00 Slow Jam	18.00 - 19.00 Pro	18.00 - 19.00 Harbor Run					17.45 - 18.30 Calisthenics Best Ager	18.00 - 19.00 Yin / Yang Yoga	18.00 - 19.00 Crosslift Class					17.00 - 18.15 Navy Seals*		
18.45 - 19.30 Cycling	19.00 - 20.00 Pro	18.30 - 19.15 Pilates			18.30 - 19.15 Calisthenics Statics						18.30 - 19.30 Calisthenics Freestyle	19.00 - 19.30 Technik	19.10 - 19.40 Blackroll			18.45 - 19.45 Calisthenics Weighted	19.00 - 20.00 Full Body	19.00 - 20.00 Reformer						18.30 - 19.15 Calisthenics Shredded	19.00 - 19.30 Crunch						18.30 - 19.15 Pro		
19.30 - 20.30 Lady Style	20.00 - 21.00 Crosslift Advanced Class	19.15 - 20.00 Yoga			19.15 - 20.15 Pro	19.00 - 20.00 Zumba					19.30 - 20.15 Calisthenics Beginner	19.30 - 20.30 Crosslift Class				19.45 - 21.00 Navy Seals*	20.00 - 21.00 Yoga								19.15 - 20.00 Reformer	19.00 - 20.00 Commercial Dance	19.00 - 19.30 Crunch					19.00 - 20.00 Calisthenics Weighted	
	20.00 - 21.00 Reformer				20.00 - 21.00 Calisthenics Rings	20.00 - 21.00 Pump					20.00 - 21.00 Calisthenics Sets & Reps	20.00 - 21.00 Cycling	20.30 - 21.00 Crunch												20.00 - 20.45 Calisthenics Beginner	19.15 - 20.15 Calisthenics Shredded					19.15 - 20.15 Calisthenics Shredded		
																										20.15 - 21.00 Calisthenics Statics						20.15 - 21.00 Calisthenics Statics	

Workshop Saturday - Anmeldung via App / Empfang

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 Outdoor Kursen bitte im Club einchecken.

- Der Harbor Run ist ca. 3,5-4km lang.
- Feiertagskurse werden gesondert im Club, online & in der uhc App kommuniziert.
- * Navy Seals gehört nicht zu Calisthenics & muss separat gegen Aufpreis gebucht werden.

Pro Fortgeschritten

 Anmeldung via App erforderlich



Follow me® Classes & Workshops

Classes

Reformer **NEU**

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.

Latin Dance / 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.

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.

Body Shaping & Full Body

Einsteiger willkommen. Der Kurs für einen straffen Körper von Kopf bis Fuß. Hier kräftigst du deinen ganzen Körper, inklusive Beckenboden.

Cycling

Eine schweißtreibende Angelegenheit: Bei deiner imaginären Tour über Hügel und Straßen spürst du, wie deine Beine dich immer weiter tragen zum Rhythmus der Musik. Ein intensives Workout mit hohem Spaßfaktor.

Pump

Intensives Langhanteltraining mit Musik für echte Kerle und starke Ladies, für deutlich mehr Muskeln und ein besseres Körper-Feeling nach kurzer Zeit.

Blackroll

Dies ist ein angeleiteter Kurs mit Blackrolls. Blackroll bietet euch als Mitglieder jeden Alters und Sport-Niveaus die Möglichkeit ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch einfache Übungen und intensive Selbstmassagen der Muskeln und Faszien zu verbessern.

Harbor Run **NEU**

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 und Durchhaltevermögen werden hier wie auf dem Trimmlichpfad geschult, verbessert und konditioniert.

Athletic

Intro Class **NEU**

Was ist Crosslift und welche Ziele hat der Kurs? Für Anfänger & Einsteiger, die Crosslift zu ihrer neuen Herausforderung machen wollen.

Skill Class **NEU**

Ausführliche Erläuterung der Funktionsweise von Bewegungen und Übungen für den Crosslift Kurs. Technik ist hier angesagt.

Advanced Class **NEU**

Der Crosslift Kurs für Fortgeschrittene. Hier bekommst du die härtesten Workouts of the Day. 1 Stunde Power!

Strength Class **NEU**

Kreuzheben, Reißen, Bankdrücken, Cleans. Trainiere von niedrigen bis hohen Gewichten deine Kraft & Ausdauer mit den Standardübungen des Crosslift!

Crosslift

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.

uhc Sprint

Die Schnellkraft ist mit Maximalkraft und Kraftausdauer eine der drei großen Kraftparameter. Eine gesteigerte Schnellkraft führt in der Regel zu einem größeren Erfolg in Sportarten wie Laufen, insbesondere Sprints, und Wurfsporarten. Wir trainieren deine Schnellkraft in Sprint!

Technik

Für alle Freunde der Langhantel, die gerne ihre Technik im Bereich des olympischen Gewichthebens verbessern möchten. Wir bereiten dich technisch auf die Harbor Games vor.

Crunch

Dein gezieltes Training für einen straffen Bauch. Kurz und knackig in 15-30 Minütigen Sessions trainierst du alle Bauchmuskeln.

Calisthenics

Shredded **NEU**

In dieser Einheit geht es darum das Sixpack frei zu legen und das maximale an Kalorien zu verbrennen.

Rings **NEU**

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

Navy Seals **NEU**

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.

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

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.

Statics

Handstand, Human Flag, Frontlever, Backlever, Planche fallen in diesen Bereich. Statische Positionen zum Erlernen und /

oder zu verbessern.

Freestyle

Das Kombinieren von dynamischen und statischen Elementen. Hier wird mit Explosivkraft gearbeitet, gepaart mit statischen Elementen und Körperspannung. Der Spaß-Faktor wird mit Fokus auf Athletik verknüpft.

Best Ager

Hier wird die Altersgruppe ab 50 Jahren aufwärts angesprochen. Im Fokus steht hierbei Mobilität, Faszientraining und die Stärkung der Muskulatur.

Dance

Heels

Eine neue Tanzrichtung in der modernen Choreografie, die Hip Hop-Energie, Jazz-Funk-Stil, Jazz-Technik und Burlesque-Glamour, sowie Posen und Gesten der Mode vereint. In unserer Heels Class entwickeln wir deine Weiblichkeit, Plastizität, Kunstfertigkeit, Sinn für Rhythmus und Musikalität und was vielleicht am wichtigsten ist.

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.

HipHop Workout **NEU**

Unsere Choreographen geben den Takt vor und zeigen dir die neusten HipHop und Dance Moves – von leicht bis schwierig. Das uhc HipHop Workout ist motivierend & abwechslungsreich und eine neue Form des Ausdauertrainings.

Commercial Dance

Commercial konzentriert sich vor allem auf die Bewegungen. 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.

Slow Jam

It's getting hot in here! Entdecke deine neue sinnliche Seite. Du lernst durch Slowmotion Bewegungen deinen Körper bedacht, kontrolliert & verführerisch einzusetzen.