



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.

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.

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.

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.

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.

Hyrox **NEU**

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.

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.

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.

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

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.