

| Montag | | | | | Dienstag | | | | | Mittwoch | | | | | Donnerstag | | | | | Freitag | | | Sa | Sonntag | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|----------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------|----------|--------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------|------------------------------|
| Kursraum | Athletic In/ Outdoor | Outdoor/ Harbor Run | Reformer | Calisthenics In/ Outdoor | Kursraum | Athletic | Outdoor/ Harbor Run | Reformer | Calisthenics In/ Outdoor | Kursraum | Athletic In/ Outdoor | Outdoor/ Harbor Run | Reformer | Calisthenics In/ Outdoor | Kursraum | Athletic In/ Outdoor | Outdoor/ Harbor Run | Reformer | Calisthenics In/ Outdoor | Kursraum | Athletic In/ Outdoor | Reformer | | Kursraum | Athletic In/ Outdoor | Outdoor/ Harbor Run | Reformer | Calisthenics In/ Outdoor |
| | | | | | | | | | | 06.30 - 07.30 Yoga | | | | | | | | | | | | | Red Bull | | | | | |
| 07.30 - 08.30 Yoga | | | | | | | | | | | | | | | 07.00 - 08.00 Yoga | | | | | | | | | | | | | |
| 08.30 - 09.30 Pilates | | | | | 09.00 - 10.00 Yoga | | | | | | | | | | 07.30 - 08.30 Pilates | | | | | | | | | 09.30 - 10.15 Pilates | | | | 09.30 - 10.15 Best Ager |
| | | | | | 10.00 - 11.00 Pilates | | | | | | | | 09.00 - 10.00 Reformer | | | | | | | | | | | | 10.15 - 11.15 Hyrox | | 10.15 - 11.00 Reformer | 10.15 - 11.15 Sets & Reps |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.00 - 11.45 Reformer | 11.15 - 12.00 Weighted |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.30 - 12.30 Latin Fitness | | | 11.45 - 13.15 Yoga 90 Min |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.30 - 13.30 Full Body | | | 12.00 - 13.15 Navy Seals* |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.45 - 17.45 Yogilatis | 16.30 - 17.00 CrossFit® Info | | | | 17.00 - 17.30 Mobility | | | 17.00 - 18.00 Reformer | 17.00 - 17.45 Sets & Reps | 17.00 - 18.00 HipHop Workout | | | | 17.00 - 17.45 Shredded | 17.00 - 18.00 Strong Back | | | | | 17.00 - 17.30 CrossFit® Beginner | | | | | | | | |
| | 17.00 - 18.00 CrossFit® Kettlebell | 17.15 - 17.45 Crunch | | 17.00 - 17.45 Rings | 17.30 - 18.30 Functional Workout | | | | 17.45 - 18.30 Basics | 18.00 - 19.00 Strong Back | 18.00 - 19.00 Hyrox Outdoor | | | 17.45 - 18.30 Statics | 18.00 - 19.00 Slow Jam | 18.00 - 19.00 Harbor Run | | | 17.45 - 18.45 Weighted | 18.00 - 19.00 Latin Fitness | 17.30 - 18.30 CrossFit® Skill | | | | | | | |
| 17.45 - 18.45 Pump | 18.00 - 19.00 CrossFit® Strength | 18.00 - 19.00 Hyrox Class | | 18.00 - 19.00 Reformer | 18.30 - 19.30 Shredded | 18.30 - 19.30 Power & Strength | | | 18.30 - 19.30 Weighted | 19.00 - 20.00 Strong Back | 19.00 - 20.00 Hyrox Outdoor | | | 18.30 - 19.15 Rings | 19.00 - 20.00 Slow Jam | 19.00 - 20.00 Harbor Run | | | 18.45 - 19.30 Sets & Reps | 18.00 - 19.00 Latin Fitness | 18.30 - 19.30 CrossFit® | | | | | | | |
| 18.45 - 19.45 Cycling | 19.00 - 20.00 CrossFit® | 19.00 - 20.00 Rumble Class | | 18.30 - 19.30 Pilates | 19.30 - 20.15 Statics | 19.30 - 20.15 Heels | | | 19.30 - 20.15 Weighted | 19.00 - 20.00 Rumble Outdoor | 19.00 - 20.00 CrossFit® | | | 19.15 - 20.15 Power & Strength | 19.00 - 20.00 Reformer | 19.00 - 20.00 Harbor Run | | | 19.00 - 20.00 Sets & Reps | 19.00 - 20.00 Commercial Dance | 18.30 - 19.30 CrossFit® | | | | | | | |
| 19.45 - 20.45 Lady Style | 20.00 - 21.00 CrossFit® | | | 19.30 - 20.30 Yoga | 20.00 - 21.00 Latin Fitness | 20.00 - 21.00 Basics | | | 20.00 - 21.00 Shredded | 20.00 - 21.00 Cycling | 20.00 - 21.00 CrossFit® | | | 20.15 - 21.15 Freestyle | 20.00 - 21.00 Yoga | 20.00 - 21.00 CrossFit® | | | 19.45 - 21.00 Navy Seals* | 20.00 - 21.00 Yin/ Yang Yoga | 19.30 - 20.30 CrossFit® | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 21.00 - 21.30 CrossFit® Info/ Beratung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Red Bull | HYROX | JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT 16.00 UHR | Red Bull | HYROX

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

 Diese Kurse finden ausschließlich Outdoor statt, bei jedem Wetter

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.

Functional Workout **NEU**

Trainiere hier Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen. Stabilität und Koordination sowie Kraft- und Cardiotraining stehen hier auf dem Plan.

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.

Mobility **NEU**

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

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

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® Info/ Beratung **NEU**

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

CrossFit® Skill **NEU**

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 **NEU**

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.“

urbanhealthclub®

FITNESS / WELLNESS / ATHLETIC

CrossFit® Strength **NEU**

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 **NEU**

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, Handstand 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.

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.

Rumble **NEU**

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

Shredded **NEU**

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

Power & Strenght **NEU**

Hier werden Athleten auf die Deutschen Meisterschaften sowie andere Wettkämpfe in den Kategorien Power und Strength vorbereitet. Es wird an Muscle Ups gearbeitet und der Fokus liegt auf Supersätzen.

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 neuesten 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.

