



## Follow me® Classes & Workshops

### 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.

#### Functional Workout

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.

#### Crunch

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

#### Mobility

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 für jedes 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

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

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® 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, 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.

#### 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

#### Shredded

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

#### 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

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.

#### The Pump is Real

Nur für Fortgeschrittene. In diesem Kurs bringt ihr eure Muskeln auf den Pump wie nie zuvor. Kraft sowie Ausdauer werden in diesem Kurs nicht zu Kurz kommen.

### 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 zusammgeführt.

#### 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.

#### 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.