

Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Sa	Sonntag				
Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor	Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor	Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor	Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer	Calisthenics In/ Outdoor	Kursraum	Athletic	Outdoor/ Harbor Run	Reformer		Kursraum	Reformer	Athletic Indoor	Calisthenics In/ Outdoor		
06.30 - 07.30 Sunrise Hatha Yoga																								06.30 - 07.30 Sunrise Vinyasa Yoga						
			07.30 - 08.30 Reformer		07.15 - 08.30 Sunrise Hatha Yoga					07.30 - 08.30 Pilates					07.15 - 08.15 Vinyasa Yoga Flow	07.15 - 08.15 Hyrox									07.45 - 08.45 Pilates					
08.30 - 09.30 Ashtanga Yoga					08.30 - 09.30 Pilates										08.30 - 09.30 Pilates										09.00 - 10.00 Reformer					
													09.00 - 10.00 Reformer												09.00 - 10.00 Reformer		09.00 - 10.00 Pilates			
17.00 - 18.00 Yogilatis		17.00 - 18.00 CrossFit® Gymnastics			17.00 - 18.00 Functional Workout	17.00 - 18.00 CrossFit® Skill				17.00 - 18.00 CrossFit® Gymnastics					17.00 - 18.00 The Pump is real										17.00 - 18.00 CrossFit® Skill					
18.00 - 18.30 Body Shape	18.00 - 19.00 Hyrox Class	18.00 - 19.00 CrossFit® Kettlebell	18.00 - 19.00 Reformer	17.30 - 18.30 Weighted + Basics	18.00 - 19.00 Heels	18.00 - 19.00 CrossFit®		18.00 - 19.00 Reformer	17.45 - 18.30 Basics	18.00 - 19.00 Strong Back	18.00 - 19.00 Hyrox			17.30 - 19.00 The Pump is real	18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 CrossFit® Strength				17.30 - 19.00 Rings	18.00 - 19.00 CrossFit® Team WOD	18.00 - 19.00 Hyrox Class								
18.30 - 19.30 Latin Dance	19.00 - 20.00 Rumble Class	19.00 - 20.00 CrossFit® Strength		18.30 - 20.00 The Pump is real	19.00 - 20.00 Latin Fitness	19.00 - 20.00 CrossFit®	18.30 - 19.30 Harbor Run	19.00 - 20.15 Reformer	18.30 - 19.30 Rings	19.00 - 20.00 Strong Back	18.15 - 19.15 Hyrox	18.30 - 19.30 Powerlifting Outdoor	19.00 - 20.00 Mobility	19.00 - 20.00 The Pump is real	19.00 - 20.30 Zumba	19.00 - 20.30 CrossFit®	19.00 - 20.00 Harbor Run	19.00 - 20.00 Reformer		18.30 - 19.30 Rings	19.00 - 20.00 CrossFit® Team WOD	18.00 - 19.00 Hyrox Class								
19.30 - 20.30 Lady Style					19.00 - 20.00 Latin Fitness	19.00 - 20.00 CrossFit®	19.00 - 20.15 Vinyasa Yoga		19.30 - 20.30 Statics	19.00 - 20.00 Ashanga Yoga	19.15 - 20.15 Rumble Outdoor	19.00 - 20.00 Mobility	19.00 - 20.00 The Pump is real	19.00 - 20.00 The Pump is real	19.00 - 20.30 Hatha Yoga	19.00 - 20.30 CrossFit®	19.00 - 20.00 Harbor Run	19.00 - 20.00 Reformer		18.30 - 19.30 Statics	19.00 - 20.00 CrossFit® Team WOD	18.00 - 19.00 Hyrox Class								
20.30 - 21.30 Yoga		20.00 - 21.00 CrossFit®			20.00 - 21.00 Mobility & Blackroll				20.15 - 21.45 Navy Seals*	20.00 - 21.00 Hatha Yoga					20.00 - 21.00 CrossFit® Kettlebell					19.30 - 20.30 Basics	20.00 - 21.00 Yin Yoga + Dynamic									

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

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.

 Anmeldung via App erforderlich

 Diese Kurse finden ausschließlich Outdoor statt, bei jedem Wetter

# 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.

### 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.

### 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.

### 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) NEU

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) NEU

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) NEU

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) NEU

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.

### Powerlifting NEU

Squat, Bench, Deadlift - Theorie und Praxis der Big Three. Wir erarbeiten die für dich passende Technik der jeweiligen Lifts und erlernen die korrekte Armung für hohe Lasten.

# urbanhealthclub®

FITNESS / WELLNESS / ATHLETIC

### 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 5-4-3-2-1.

### 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

### 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.

### 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 zusammengefürt.

### 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.

