

STRENGTH REFORMER CLASS: Level Up Your Workout

Du fragst dich, ob ***Strength Reformer by Urban Heroes*** etwas für dich ist? Klar ist es das! Wir haben die Antworten parat!

Was ist Strength Reformer Training überhaupt?

Beim Strength Reformer Training trainierst du auf einem speziellen Gerät – dem "Reformer". Das Ergebnis? Ein effektives Ganzkörpertraining, das deine Kraft, Flexibilität und Körperhaltung verbessert. Das klassische Reformer Pilates fokussiert sich eher auf Low-Impact-Übungen, Stretching und langsame Bewegungen - Urban Heroes hingegen nutzt Kurzhanteln und intensive Bewegungsflows, die mehr challengen.

Was ist das Besondere an Strength Reformer by Urban Heroes?

Unsere Strength Reformer Classes basieren auf den Grundprinzipien von Pilates und kombinieren diese mit klassischen Krafttrainingstechniken. Es ist Pilates mit noch mehr Power. Wenn du Muskeln aufbauen sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern möchtest und dabei Spaß in einer energiegeladenen Umgebung mit mitreißender Musik und Clubatmosphäre haben willst, ist die Strength Reformer Class genau das Richtige für dich.

Dieses Workout bietet ein intensives Ganzkörpertraining, das die Effektivität von Pilates auf der Reformer-Maschine mit der Intensität von HIIT und Krafttraining vereint. Durch eine Abfolge widerstandsbasierter Bewegungen werden transformative Ergebnisse erzielt. Unsere energiegeladenen Resident Heroes schaffen eine einzigartige Atmosphäre. Die Sessions sind intensiv, aber schonend für die Gelenke und konzentrieren sich auf die Steigerung der Körperkraft.

Klingt nach einer Herausforderung ... Bringt das wirklich etwas?

Und wie! Strength Reformer Training by Urban Heroes pusht dich mit Widerstand. Das bedeutet: Mehr Power, mehr Abwechslung und schnellere Ergebnisse. Du stärkst deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Körperwahrnehmung und -haltung und baust eine starke Körpermitte auf.

Für welches Fitnesslevel ist das Workout geeignet?

Strength Reformer ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Unsere erfahrenen Resident Heroes zeigen dir, wie du die Übungen an deine Bedürfnisse anpasst – sicher und effektiv. Wähl einfach den "Fundamentals" Kurs, um die Grundlagen kennenzulernen.

Gibt es verschiedene Levels bei den Reformer Classes?

Ja, wir bieten "Fundamental" und "Transform" Kurse an:

Fundamental (Level 1): Der perfekte Einstieg in die Welt des Strength Reformer! Unsere Resident Heroes kombinieren Hanteltraining und dein eigenes Körpergewicht mit dem Widerstand des Reformers für ein effektives Ganzkörpertraining. Du wirst herausgefordert, aber nicht überfordert! Im Fokus stehen deine perfekte Ausführung und das Vermitteln der Basics, damit du das Beste aus deinem Training herausholst.

Transform (Level 2): Du kennst die Basics und bist bereit für die nächste Stufe? Dann ist "Transform" genau das Richtige! Wir erhöhen die Intensität und bringen dein Training mit anspruchsvollen Übungen auf ein neues Level. Freu dich auf schnelle Übergänge, mehr Gewicht und jede Menge Schweiß!

Wie lange dauert eine Reformer Class?

Unsere Reformer Classes sind 50-minütige Power-Sessions, die sich voll und ganz auf Krafttraining mit dem Reformer konzentrieren. Und keine Sorge, wir lassen dich nicht einfach so stehen: Jede Class endet mit unserer charakteristischen Cool Down, der deine Recovery fördert.

Wie groß sind die Kurse? Muss ich mir den Reformer mit anderen teilen?

Keine Sorge, bei uns geht es exklusiv zu! Unsere Kleingruppenkurse sind quasi semi-private Trainingssessions, denn sie sind auf maximal 6 Teilnehmer limitiert. So können unsere Top-Resident Heroes individuell auf dich eingehen und dich optimal fördern.

Wie oft muss ich ran, um Ergebnisse zu sehen?

Um deine Fitness aufrechtzuerhalten, peile mindestens zwei Power Pilates Sessions pro Woche an. Willst du richtig durchstarten und echte Veränderungen spüren? Dann steigere auf drei oder mehr Einheiten! Regelmäßigkeit ist dein Schlüssel, um das Maximum herauszuholen.

Was soll ich anziehen? Und muss ich was mitbringen?

Zieh bequeme Sportkleidung an, in der du dich richtig auspowern kannst. Für den perfekten Grip auf dem Reformer empfehlen wir dir rutschfeste Socken. Eine

Wasserflasche ist auch immer eine gute Idee. Handtücher bekommst du von uns.

So sicherst du dir deinen Platz auf dem Reformer:

Die Plätze in der Reformer Zone sind streng limitiert, um ein exklusives Trainingserlebnis zu gewährleisten. Kunden können sich derzeit noch [Über diesen Link](#) die vergünstigten Pre-Opening Deals sichern.

Für wen eignet sich Strength Reformer by Urban Heroes?

Bei uns ist für jedes Fitnesslevel etwas dabei! Egal, ob du gerade erst anfängst oder schon fortgeschritten bist – du kannst den Widerstand an der Reformer Maschine nach deinen Bedürfnissen einstellen. So kannst du deine eigene Intensität beim Training selbst wählen.

Kann ich Strength Reformer auch machen, wenn ich körperliche Einschränkungen habe?

Klar, sprich einfach vorab mit unseren Resident Heroes. Sie helfen dir, die Übungen an deine Bedürfnisse anzupassen.

Muss ich etwas Besonderes beachten, bevor ich zum ersten Mal an einer Strength Reformer Class teilnehme?

15 Minuten vor Kursbeginn da sein, damit du dich in Ruhe umziehen und mit dem Reformer vertraut machen kannst. Bring (wenn du hast) bitte Grippy Socks mit.

Was ist der Unterschied zwischen der Reformer Zone und der HIIT Zone?

Beide Workouts sind der Wahnsinn, keine Frage! In der HIIT Zone geht es um hochintensives Intervalltraining auf Laufbändern und Krafttraining auf Benches. Du verbrennst maximal Kalorien, bis zu 1.000 kcal!

Beim Strength Reformer Classes by Urban Heroes hingegen geht es um gezielte Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Es ist nicht weniger anstrengend, aber du setzt komplett neue Trainingsreize. Nicht ganz so intensiv wie die HIIT Zone, aber sehr kraftaufbauend mit Fokus auf Strength, HIIT, Endurance Training, Toning, Sculpting and Stretching. Die perfekte Kombi für den ultimativen Body-Boost!

So kannst du buchen:

Du bist schon ein Urban Hero? Log dich einfach auf www.urbanheroes.com in dein Profil ein oder öffne unsere App und buch dir mit den **Super Hero Credits (Reformer Credits) oder der Super Hero Rate** deine Class direkt im Kursplan. Für alle anderen Rates ist eine Zuzahlung nötig.

Du bist noch kein Urban Hero?

Dann schnell registrieren und profitieren!

Und nicht vergessen: Die Plätze in der Reformer Zone sind streng limitiert, um ein exklusives Trainingserlebnis zu gewährleisten. Daher kann man nur mit **Super Hero Credit** oder der **Superhero Rate** die Reformer Kurse buchen. Marktplätze sind ausgeschlossen. **Alles klar soweit?** Super! Dann lass uns durchstarten!

Kann ich mit meinen bestehenden Hero Credits oder einer der Hero-Rates einen Reformer Kurs buchen?

Unsere Reformer Zone bietet ein exklusives Trainingserlebnis mit streng **limitierten Plätzen**, um höchste Qualität zu gewährleisten. Reformer-Kurse können ausschließlich mit den **Super Hero Credits** gebucht werden, die sich von den Hero-Credits für die CRYO oder HIIT Zone unterscheiden.

Mit der **Basic-Rate** und der **Hero-Rate** hast du zwar keinen direkten Zugang zu den Reformer-Kursen, jedoch profitierst du von attraktiven Rabatten auf die Buchung von Reformer Credits. So kannst du flexibel und kostengünstig an den Reformer-Kursen teilnehmen und das Beste aus deinem Training herausholen.

Die **Superhero-Rate** hingegen bietet dir den vollen Zugang zu allen Reformer-, Cryo- und HIIT-Kursen, sowie viele weitere exklusive Vorteile. Damit genießt du maximale Flexibilität und ein umfassendes Trainingserlebnis.

Kann ich mit Marktplatz Credits (Urban Sports Club, ClassPass etc.) Reformer Kurse buchen?

Die Plätze in der Reformer Zone sind streng limitiert, um ein exklusives Trainingserlebnis zu gewährleisten. Daher können wir Gympass und andere Marktplätze aktuell nicht anbieten, über Marktplatzcredits zu buchen. Es gibt spezielle Reformer Credits oder die Super Hero Rate, mit der Reformer Kurse

buchbar sind.

Kommt Reformer the Urban Heroes Way auch nach Hamburg?

Unser Gründerteam hat lange daran gearbeitet, Strength Reformer Training auf unsere eigene Urban Heroes Art zu interpretieren – Nightclub-Vibes inklusive 💪
Und natürlich kommt Hamburg auch nicht zu kurz! Schließlich liegt hier unser Ursprung und wir würden unsere Heimatstadt niemals vergessen. So stay tuned! ;)

Habt ihr ausgebildete Reformer Trainer? Wenn ja, nach welchem Standard?

Unser Urban Heroes Ausbildungsteam besteht aus Trainern, die nach den neuesten Industriestandards qualifiziert sind. Die Urban Heroes Academy sorgt dafür, dass alle Reformer Trainer die notwendige Ausbildung, Mentorship und Expertise erhalten, um erstklassige Strength Reformer-Kurse bei Urban Heroes anzubieten.

Sucht ihr noch nach Trainern für Reformer?

Für unseren Reformer-Launch im September haben wir schon viele tolle Trainer gefunden, aber bei Urban Heroes sind wir natürlich immer an neuen Talenten interessiert. 💪

Falls du dich bewerben möchtest, schick uns einfach über diesen Link dein CV und ein kurzes Motivationsschreiben:

<https://urbanheroes.jobs.personio.de/job/1570446#apply>