



URBAN SPORTS CLUB



Pressemitteilung

Self-care season – Wohlbefinden durch Wellness und Sport mit Urban Sports Club

Berlin, 28.07.2022 – Bei Urban Sports Club startet die Self-care season – sich selbst etwas gönnen oder auch ein Wohlfühlprogramm mit den Liebsten teilen. Selbstfürsorge durch Wellness und Achtsamkeitsübungen macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern gehört zu den absoluten Essentials für eine ganzheitliche Gesundheit. Stressfaktoren sorgen dafür, dass wir aus dem körperlichen und seelischen Gleichgewicht geraten und dabei das Wichtigste aus den Augen verlieren: unser Wohlbefinden. [Urban Sports Club](#) zeigt auf, wie das Wochenende alleine oder gemeinsam mit den Liebsten zum Kurzurlaub voller schöner Erinnerungen mit Sport, Spa und Sauna wird – und den Körper von innen und außen strahlen lässt.

Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen

Der holistische Gesundheitsansatz ist in den letzten Jahren in den Vordergrund gerückt. Es besteht

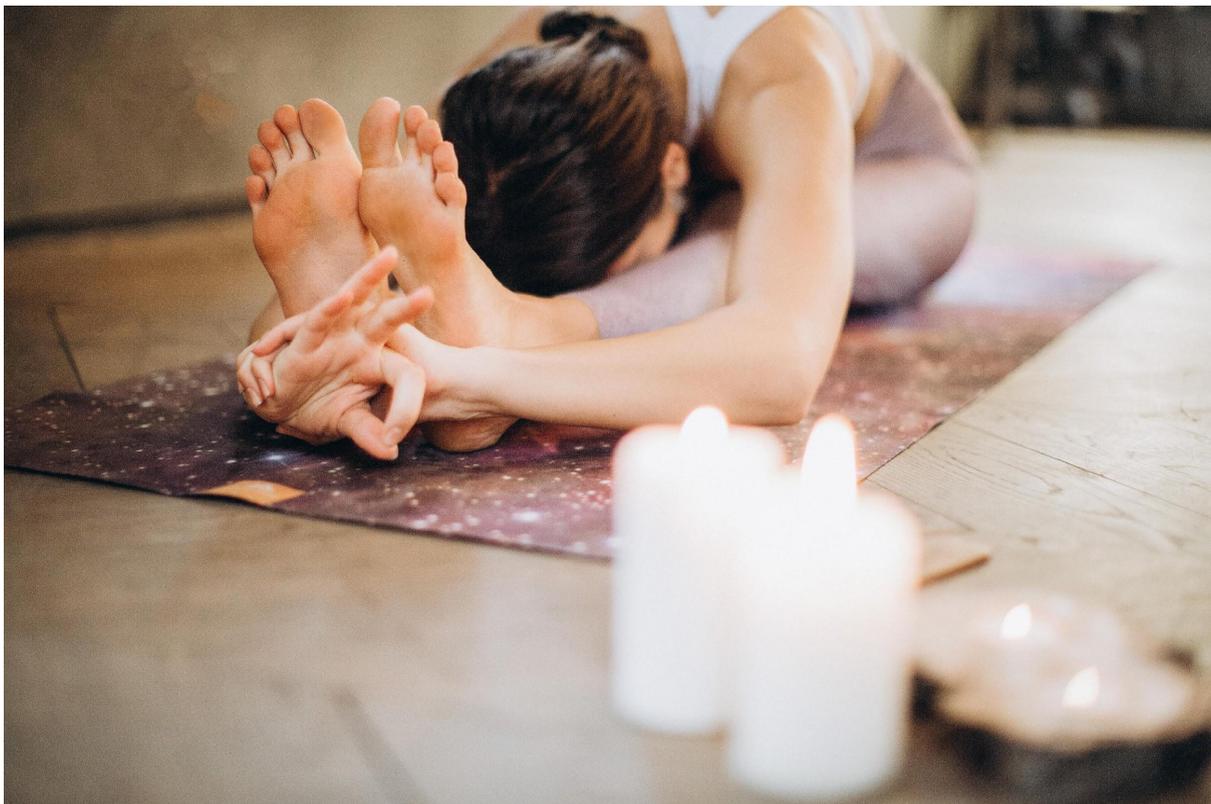
Franka Schuster
Public Relations Lead
E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

Konsens darüber, dass mentale Gesundheit unabdingbar für ein ganzheitliches Wohlbefinden ist. Durch gesunde Routinen bewusster zu leben und dabei den Alltag zu entschleunigen, ist ein natürliches Mittel gegen Stress. Das beginnt bei kleinen Ritualen, wie z.B. einer Morgenmeditation oder dem Führen eines Tagebuches. In diese Routinen gehören Sport, Wellness oder Achtsamkeitsübungen: Die positiven Effekte dieser wohltuenden Treatments und Praktiken werden immer mehr geschätzt. Das Nutzungsverhalten der Mitglieder von Urban Sports Club zeigt: Die Nachfrage nach Mindfulness- und Meditationskursen steigt mit Beginn der dunklen Jahreszeit ab September steil an. 2021 haben sich die Besuche von Meditations- und Mindfulnesskursen im November im Vergleich zum Juli mehr als verdoppelt. Doch sind jene Praktiken als Teil einer gesunden Routine selbstverständlich das ganze Jahr über wichtig. Die Vielfalt solcher Kurse ist groß: Mitglieder können sich z.B. beim Partner [Every Damn Day Yoga in Berlin Friedrichshain](#) bei einer geführten Soundhealing-Meditation auf eine klangvolle Reise mitnehmen lassen.



Da Körper und Geist in einem ständigen Zusammenspiel stehen, ist es besonders wichtig, auch ganzheitliche Praktiken für den Körper in die Routinen einzubauen – also ein Mix aus Anspannung und Entspannung. Diverse Yoga-Arten fungieren hier als mitunter beste Option: Das zeigt auch das Nutzungsverhalten sehr deutlich, denn Yoga ist deutschlandweit in allen Erhebungen bei Urban

Franka Schuster
Public Relations Lead
E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

Sports Club auf Platz zwei der beliebtesten bzw. meistgenutzten Kurse. In Berlin sogar auf Platz 1. Viele Mitglieder, die früher z.B. nur das Fitness- oder Bouldering-Angebot genutzt haben, ergänzen ihr Training nun mit Yoga. Urban Sports Club motiviert Mitglieder, nicht nur ein aktives, sondern auch ein gesundes Leben zu führen. Die Essenz ganzheitlicher Gesundheitsroutinen ist eben auch Entspannung und Entschleunigung. Eine gute Portion davon können Mitglieder z.B. bei den ruhigen Yin-Yoga-Kursen im Angebot bei [enso Yoga in Berlin](#) finden.

Die Batterien im Spa aufladen

Ein Spa-Besuch fühlt sich nicht nur wie ein Kurzurlaub an, sondern wirkt auch wahre Wunder für das Herz-Kreislauf-System und die körpereigenen Abwehrkräfte. Im therapeutisch wirkenden Thermalwasser lässt es sich wahrhaftig in ruhige Fahrwasser geraten und dank belebenden Saunagängen heißt es "Stress adé". Ein Tag im Spa ist zudem der ideale Anlass, einen unvergesslichen Tag gemeinsam zu verbringen. Mit einem Urban Sports Club [Voucher](#) lässt sich das Wohlbefinden der Liebsten mit einer schönen Geste ganz leicht fördern. Mit der [Firmenmitgliedschaft](#) können Arbeitgebende ihren Mitarbeitenden sogar etwas Gutes tun und für Ausgleich sorgen.

Wellness-Pioniere und diejenigen, die dies noch werden wollen, finden mit Urban Sports Club beispielsweise beim neu-eröffneten [vabali in Hamburg](#) oder in der [Claudius-Therme in Köln](#), die perfekte Gelegenheit, Kraft zu tanken und sich zu entspannen. Wer seinen Körper zusätzlich noch so richtig aktivieren, Verspannungen lösen und die Durchblutung fördern möchte, genehmigt sich eine wohlige Massage on top, um das entspannende Wellness-Erlebnis so richtig abzurunden. Das können Urban Sports Club Mitglieder unter anderem beim [Deevari Spa am Goetheplatz in München](#) und bei vielen anderen Partnern tun.

Soundhealing oder Mobilitätskurse bis hin zu ausgefalleneren Treatments wie Rollmassagen: Wellness bei Urban Sports Club kann so vielfältig und ganzheitlich sein, wie dessen Auswirkung auf das Wohlbefinden und die nachhaltige Gesundheit. Trotz Self-care season heißt es nicht nur den Blick auf sich zu richten. Da Wellness gemeinsam gleich noch mehr Spaß macht, sind die [Gutscheine von Urban Sports Club](#) wie gemacht für ein Präsent an Familie oder Freunde.

Über Urban Sports Club

Urban Sports Club, Europas führende Plattform für Sport und Wellness, hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen über das größte und vielfältigste Angebot zu einem gesunden und aktiven Leben zu inspirieren. Von Fitness, Yoga, Schwimmen und Klettern über Teamsport bis hin zu Wellnessangeboten – Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten europaweit ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und per Smartphone-App zum Sport einchecken. Zusammen mit den Mitgliedern und Partnern schafft Urban Sports Club eine vielfältige Community, die gemeinsam einer Vision folgt: in einer Welt aktiv zu sein, in der die Freude am Sport für jede:n im

Franka Schuster
Public Relations Lead
E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

Vordergrund steht – zu jeder Zeit und an jedem Ort. Urban Sports Club beschreibt dies als Welt des inklusiven und nachhaltigen Sports. <https://urbansportsclub.com/de/>, Pressematerial zu Urban Sports Club: [hier](#).

Franka Schuster
Public Relations Lead
E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837