



Pressemitteilung

Sport und Meditation: Urban Sports Club kooperiert mit der Mindfulness-App Headspace

Berlin, 22.08.2019 – Ab dem 22. August 2019 können **Urban Sports Club**-Mitglieder für drei Monate kostenfrei das gesamte Angebot der Meditations- und Mindfulness-App **Headspace** nutzen. In einer stetig beschleunigten Gesellschaft, in der Informationsfluten zum Alltag gehören und ständige Erreichbarkeit gefordert wird – im Job wie im Privatleben – steigt das Bedürfnis nach (mentaler) Selbstbestimmung und Entschleunigung. Neben Sport wird in den letzten Jahren auch Meditation immer beliebter als Methode, dem stressigen Alltag mit all seinen Herausforderungen entgegenzuwirken. Vor diesem Hintergrund tun sich die beiden digitalen Anbieter **Urban Sports Club** und **Headspace** zu einer Kooperation zusammen und erweitern das Angebot für **Urban Sports Club**-Mitglieder.

Dass die beiden Disziplinen, Sport und Meditation, nicht nur Gemeinsamkeiten haben, sondern sich sogar bestärken, beweisen [Studien mit Sportlern](#), die bestätigen, dass achtsamkeitsbasierte Praktiken wie Meditation zu einem besseren Umgang mit Emotionen führen und damit einen positiven Effekt auf die Ergebnisse haben können, besonders im Wettkampf. Neben der körperlichen Verfassung spielt bewiesenermaßen der Geist eine entscheidende Rolle für sportliche Erfolge. Physisch in der richtigen Form zu sein, reicht allein jedoch nicht, wenn einem die mentale Verfassung einen Strich durch die Rechnung macht.



Neben der Kontrolle über die eigenen Emotionen bringt Meditation noch andere positive Effekte mit sich, die ebenso die sportliche Routine aufwerten: So führt ein besserer Schlaf zu schnellerer Genesung nach dem Training, und Stressreduktion zu mehr Fokus während der Einheiten. Auch kann sich eine regelmäßige Meditationspraxis im Zusammenhang mit Sport positiv auf die Ausdauer auswirken und die Verbindung zwischen Geist und Körper erheblich verbessern, wodurch u.a. Schwachpunkte leichter analysiert und behoben werden können. Letzten Endes bedarf es bei der Praxis der Meditation, genauso wie bei jeder Sportart, Übung und Ausdauer. Tägliche Übung steht in beiden Disziplinen im Zentrum.

“Gesundheit bedeutet nicht allein körperliches, sondern vor allem auch mentales Wohlbefinden. Häufig kann es der erste Schritt sein, über körperliche Gesundheit ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen. Aber es ist genauso wichtig, das Bewusstsein zu schärfen und mit einem klaren Geist den eigenen Ist-Zustand zu überblicken und entsprechend achtsam zu handeln. Nur durch die Synergie aus gesundem Körper und Geist kann ein ganzheitlich gesundes und zufriedenes Leben empfunden werden.“

– Roland Guggemos, M.SC. HEALTH SCIENCES, Project Manager Health bei Urban Sports Club

Während **Headspace** mit seinem breiten Spektrum an digitalen Meditations-Sessions Menschen die Möglichkeit bietet, jederzeit und überall ihre Praxis zu vertiefen, können über **Urban Sports Club** Meditationskurse und -sitzungen in ausgewählten Studios wahrgenommen werden, in kleineren oder größeren Gruppen. Durch die Kooperation müssen sich **Urban Sports Club**-Mitglieder nun nicht mehr entscheiden, in welcher Form sie ihrer Praxis nachgehen wollen: Ob online und für sich oder in Gesellschaft anderer – für die nächsten drei Monate ist beides möglich!

So können Mitglieder testen:

Der individuelle Zugangscodes wurde per E-Mail an alle Mitglieder, die den Urban Sports Club-Newsletter abonniert haben, verschickt. Sollte der Code nicht angekommen sein, besteht die Möglichkeit, sich beim Support unter hello@urbansportsclub.com zu melden und einen neuen anzufordern. Die Codes sind limitiert und das 3-monatige kostenlose Abonnement endet automatisch, ohne dass es einer gesonderten Kündigung bedarf.



Über Urban Sports Club

Urban Sports Club bietet eine flexible Sport-Flatrate. Ziel ist es, Menschen über das größte und vielfältigste Angebot zum Sport zu motivieren und zu einem gesünderen und aktiven Lebensstil zu bewegen. Von Fitness, Yoga, Schwimmen und Klettern über Teamsport bis hin zu Wellnessangeboten – Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten und mehr als 6.000 Partner-Standorten in fünf Ländern (Deutschland, Frankreich, Italien, Portugal und Spanien) ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und per Smartphone App zum Sport einchecken. Vielfältigkeit, flexible Konditionen sowie organisierter Teamsport und Wellnessangebote runden das Angebot für Privat- und Firmenkunden ab.

Über Headspace

Headspace wurde mit einer Mission ins Leben gerufen: die Gesundheit zu verbessern und Glück in die Welt zu tragen. Um ihnen zu helfen, dieses Ziel zu erreichen, wollen sie ihre Mitglieder auf jedem Schritt ihrer Meditations- und Achtsamkeitsreise inspirieren, führen und unterstützen. Mit mehr als 54 Millionen Nutzern in 190 Ländern ist Headspace führend in den Kategorien Achtsamkeit und Schlaf und setzt sich dafür ein, den Bereich der Achtsamkeitsmeditation durch medizinische Forschung voranzutreiben. Das Unternehmen betreibt auch "Headspace für die Arbeit", ein B2B-Angebot, das seine Meditationsprodukte und -dienstleistungen mehr als 350 Unternehmen anbietet, um ihnen beim Aufbau gesünderer und produktiver Organisationen zu helfen.

Aktuelle Pressemitteilungen sowie hochauflösendes Bildmaterial können über den Link heruntergeladen werden. Mehr Informationen zu Urban Sports Club finden sich [hier](#).

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakte:

Franka Schuster

PR Urban Sports Club

E-Mail franka.schuster@urbansportsclub.com

Agentur

Styleheads GmbH

Frankfurter Allee 13-15

10247 Berlin

Victoria Kuo

E-Mail: victoria.kuo@styleheads.de

Telefon: +49 (0) 30 69 59 72 - 489

Claudia Lunscken

E-Mail: claudia.lunscken@styleheads.de

Telefon: +49 (0) 170 453 58 69

