



Pressemitteilung

Extravagant, effektiv und sexy: Das sind die Fitnessrends 2020

Berlin, 10. 12. 2019 – Die Sport- und Fitnessplattform Urban Sports Club hat einen Blick in das Sportverhalten ihrer Mitglieder in Europa geworfen. Es zeigt sich: Begehrt sind kurze, anstrengende Workouts – und erotische Akrobatik- oder Tanzarten finden immer mehr Anklang.

Das Wochenende im Fitnessstudio oder in der Boulderhalle verbringen? Für einen Großteil der Mitglieder von Urban Sports Club kommt das nicht in Frage. Sie starten sportbegeistert in die Woche und nutzen den Feierabend zwischen 17 und 19 Uhr zum Trainieren. Aber auch die Mittagspause wird immer beliebter für ein kurzes Workout und dient dazu, Sport und Fitness in den Arbeitsalltag zu integrieren. Das Wochenende nutzen viele zur Regeneration: Hier treiben die wenigsten Sport, und wenn, dann noch vor dem Mittagessen zwischen 10 und 12 Uhr.

Kurzes und freies Training ist im Trend

Geschätzt wird der Sport in der Gruppe. Denn wenn es ohnehin schon aus dem Büro ins Fitnessstudio geht, warum dann nicht gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen? Die Mitglieder gehen im Durchschnitt zu dritt zum Workout. Das Verhältnis der Besuche von Kursen (43 %) und von freiem Training (57 %) ist dabei relativ ausgeglichen.

Wichtig für das Training ist: Es soll kurz und effektiv sein. Die Zahlen zeigen, dass am häufigsten Kurse gebucht werden, die maximal eine Stunde dauern. Beliebt ist – insbesondere zur Mittagszeit – auch eine Kursdauer von 30 Minuten. Schwitzen wollen die Sportlerinnen und Sportler trotzdem – und das nicht nur beim Hot Yoga. So sind vor allem Sportarten im Trend, mit denen man schnell Ergebnisse erzielt. *„Wir sehen bei Cardio-, Bootcamp-, und HIIT-Kursen einen starken Anstieg bei*



den Check-in-Zahlen”, erklärt Bianca Gukelberger, Chief Partner Management Officer bei Urban Sports Club. “Auch Kampfsportarten wie Boxfight und Freefight werden immer populärer.” Barre erobert währenddessen in allen denkbaren Kombinationen den Markt: Von Barre Pilates über Barre Dance Fit bis hin zu Beach Body Barre. Eine ähnliche Strömung lässt sich bei Yoga und Pilates beobachten. Buti Yoga verbindet die indische Lehre mit einem Tanz- und Aerobic-Workout, Yoga Sculpt mit Gewichtheben und Cardio. Bei Plyometrics Pilates werden Sprünge in den Kurs eingebaut.

Benjamin Roth, CEO und Co-Gründer von Urban Sports Club, bewertet diese Entwicklung sehr positiv: *“Wir haben das Sportverhalten unserer Mitglieder angeschaut und dabei einen klaren Trend erkannt: Kombinationen aus unterschiedlichen Sport- und Fitnessarten schaffen neue Hypes wie HIIT Yoga und Cardio Pilates. Unsere Partner gehen auf die Nachfrage ein und gestalten ihr Angebot immer individueller und kreativer. Das ist ganz im Sinne unserer Unternehmensphilosophie. Denn die Kurse vereinen verschiedene sportliche Leidenschaften und passen sich zudem persönlichen Bedürfnissen an. So finden Menschen noch leichter den Zugang zu Fitness und Bewegung.”*

Mit Musik geht alles leichter

Trendsportarten sind daneben Cycling und Aerial Hoop. Eine Sportart stellt aber alle anderen in den Schatten: Flamenco konnte 2019 die meisten neuen Fans gewinnen. Tanzsportarten, die zuvor Clubs im Rotlichtviertel füllten, sorgen zudem für volle Kurse in den Studios: Pole Dance, Burlesque, Striptease and Floor und Chair Dance.

Auch wenn die Mitglieder ihr Workout gerne in den Arbeitsalltag integrieren und anstrengende Kurse lieben: Auf der Suche nach einem entspannenden Ausgleich sind sie dennoch. Wellness, Saunen, Meditationen und Spas ziehen immer mehr Besucher an. Im Ranking der meistgebuchten Sportarten belegen die Angebote aus der Kategorie Wellness bereits den 10. Platz. Bei den Top-Sportarten hat sich in den letzten Jahren allerdings wenig geändert. Zu diesen gehören noch immer Fitness, Yoga und Schwimmen.



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 8.000 Partner-Standorten in acht Ländern (Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Belgien, Portugal, Dänemark und Norwegen) 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.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt:

Urban Sports Club
Michaelkirchstraße 20
10179 Berlin

Franka Schuster

E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Konstanze Schön

E-Mail: konstanze.schoen@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 151 414 153 63