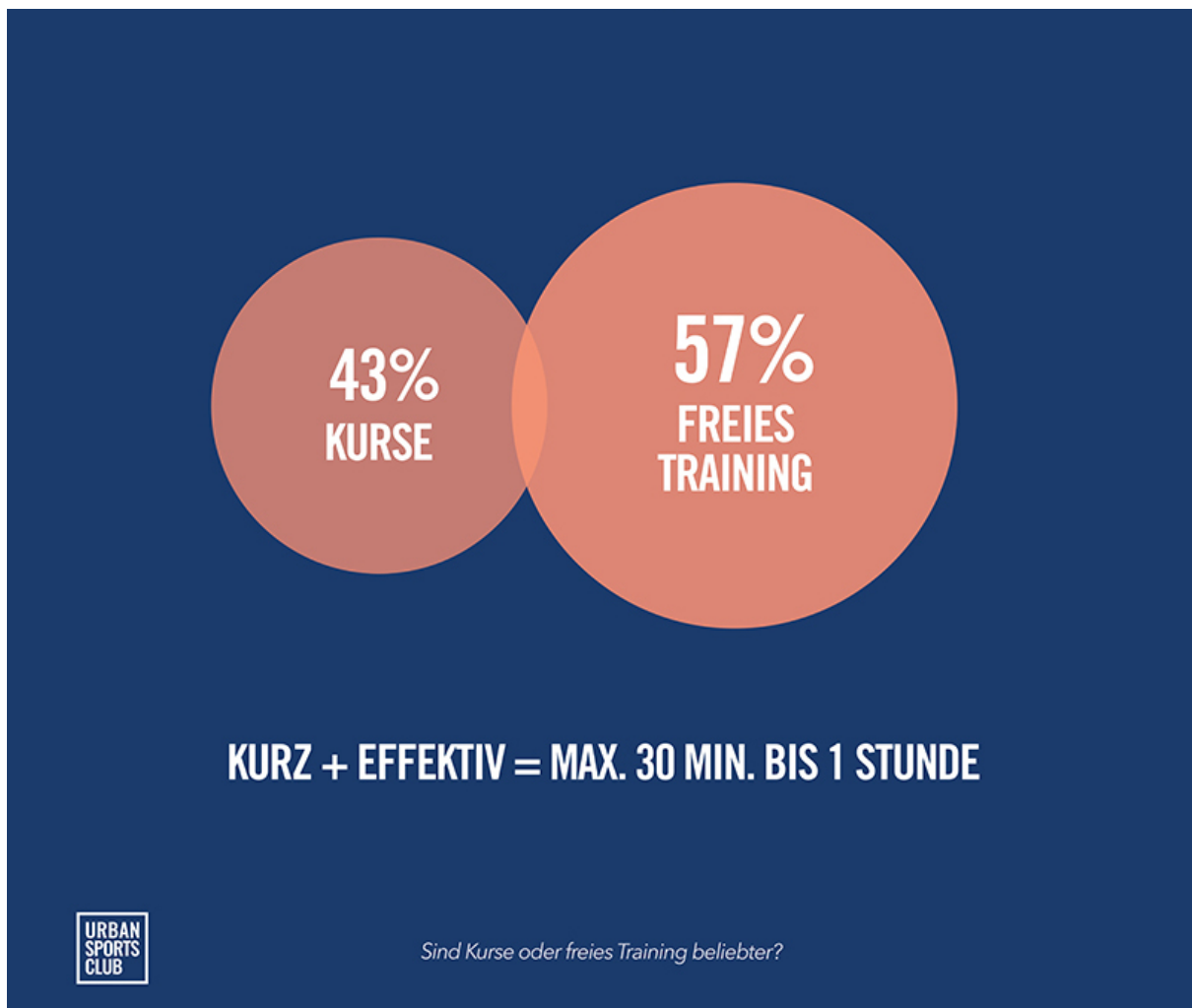


Pressemitteilung

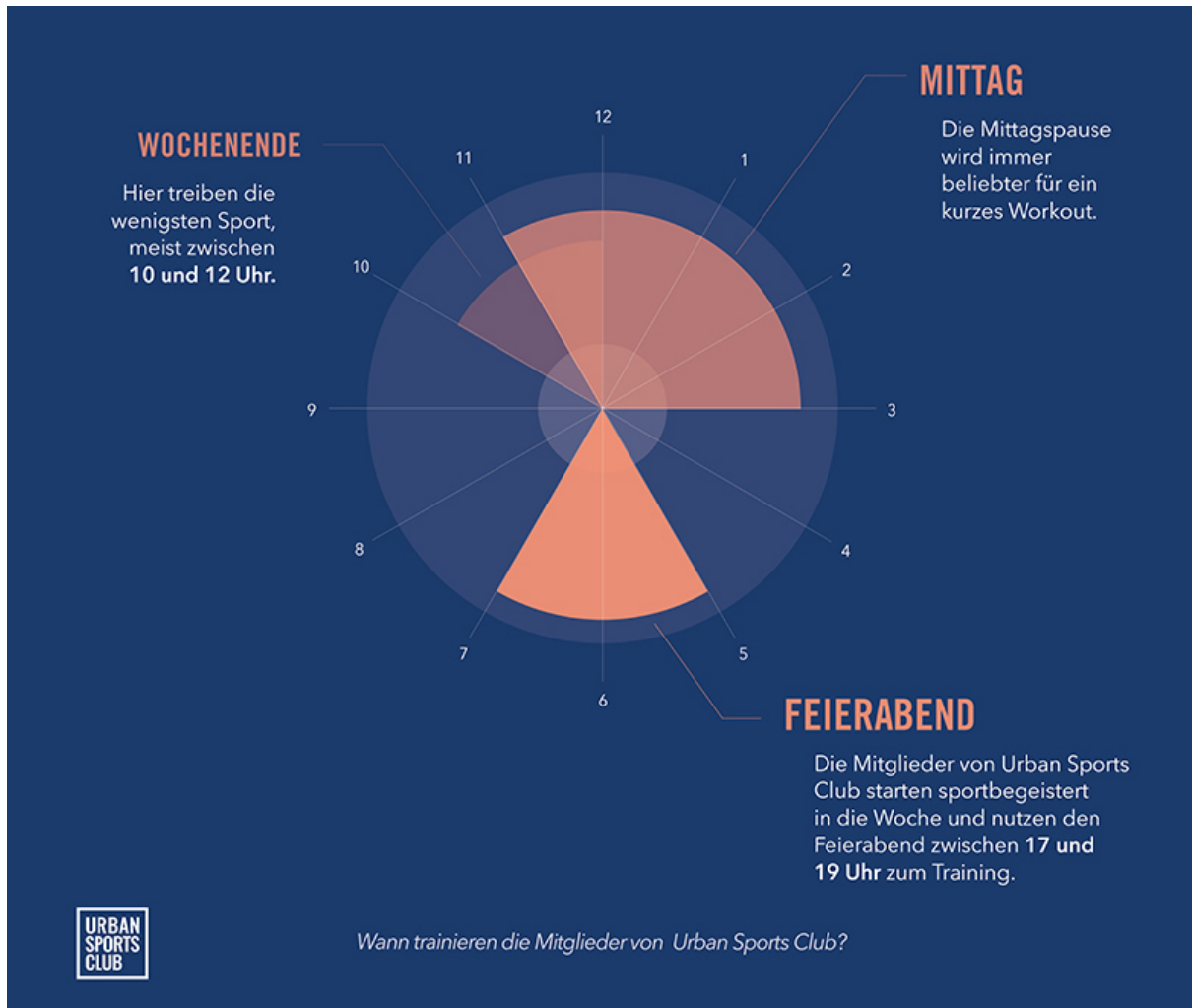
## Urban Sports Club stellt die Fitness-Trends 2020 vor

**Berlin, 29. 01. 2020** – Kurz, knackig und gerne auch mit Musik: 2020 sind Workouts im Trend, die wenig Zeit in Anspruch nehmen und schnell zu Ergebnissen führen. Das hat ein Blick in das Sportverhalten der Mitglieder von Urban Sports Club gezeigt.

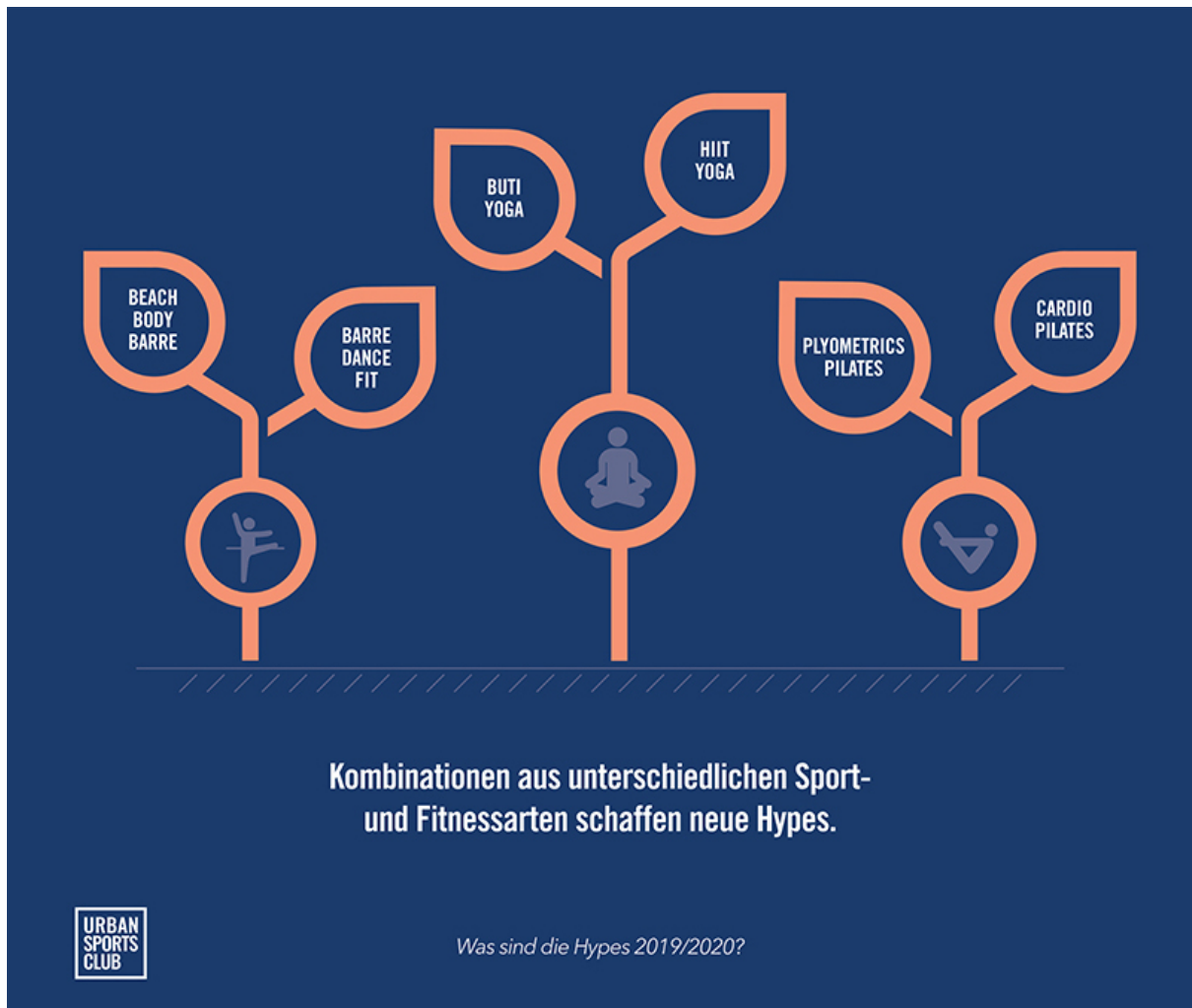
**Intensive und schnelle Workouts liegen im Trend.** Wichtig für das Training ist: Es soll kurz und effektiv sein. Die Zahlen zeigen, dass am häufigsten Kurse gebucht werden, die maximal eine Stunde dauern. Beliebt ist – insbesondere zur Mittagszeit – auch eine Kursdauer von 30 Minuten.



**Die Sportroutine als Bestandteil des Alltags.** Mitglieder von Urban Sports Club 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.



**Aus zwei Sportarten entsteht ein neuer Hype.** Barre erobert 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.



**Das Nutzerverhalten von Urban-Sports-Club-Mitgliedern:** 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. Top Sportarten sind Fitness, Schwimmen und Yoga.





## **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 – inkl. OneFit sind es sogar 10.000 – in neun Ländern (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien und Portugal, Dänemark, Norwegen, Finnland) 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](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

#### **Konstanze Schön**

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