



Pressemitteilung

Female Empowerment durch Sport: Mit Urban Sports Club Grenzen überwinden

Berlin, 20.02.2020 – Am 8. März ist Internationaler Frauentag. An diesem Datum feiern wir weltweit Meilensteine auf dem Weg zur Gleichberechtigung, wie etwa das Wahlrecht für Frauen. Gleichzeitig geht es darum, Grenzen aufzubrechen. Viele Frauen sind – oft zu Unrecht – überkritisch mit sich selbst, ihrem Körper und ihren Fähigkeiten. Hier hilft es, eine Vision und Ziele aufzuzeigen. Bestärkung kommt in Kombination mit dem Gefühl, Rückhalt von anderen zu bekommen und Verantwortung zu übernehmen. Female Empowerment ist der Begriff der Stunde. Sport kann dabei als effektives Mittel genutzt werden, um definierte Ziele zu erreichen und über sich hinaus zu wachsen. Urban Sports Club zeigt verschiedene Sportarten auf, mit denen Frauen nicht nur die eigenen, sondern auch gesellschaftlich gezogene Grenzen überwinden können.

Sport als Booster für das Selbstbewusstsein

Zu dick, zu dünn, zu klein oder zu groß – nur 41 % der Frauen sind mit ihrem Körper zufrieden (Quelle: Splendid). Eine Trendsportart, die hilft, diesen Unsicherheiten zu trotzen, ist Pole Dance! Das



Ganzkörper-Workout trainiert nicht nur Kraft und Beweglichkeit, sondern sorgt auch für ein besseres Körpergefühl. In den Red Light Studios an verschiedenen Standorten in Berlin wird der Sport an der Stange unterrichtet. Die Studios werden übrigens von einem Dreamteam, bestehend aus Mutter und Tochter, geleitet.

Die bewährteste Sportart, um Körper und Geist zu verbinden, ist und bleibt Yoga in seinen verschiedenen Varianten. Hierbei steht das Erlernen von Selbstakzeptanz im Mittelpunkt, ein grundlegender und wichtiger Schritt, um selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Ein breites Angebot bietet die Gründerin und Yoga-Lehrerin Vanessa Bühring in ihrem Berliner Studio Nullpunkt an.

Sport hilft Stereotype aufzubrechen

Stereotypisierte Ansichten, wie Boxen sei Männersport und Frauen hätten im Fußball nichts verloren, bestehen nach wie vor. Sie halten Frauen davon ab, das zu machen, was ihnen Spaß macht und schränken sie in ihrer Entscheidungsfreiheit ein. Daher ist es umso wichtiger, dass sich Menschen nicht an bestehenden Rollenbildern orientieren, sondern tun, worauf sie Lust haben – ob Boxen (z.B. in Hamburg im White Collar Boxing Club) oder Free Fight (z.B. im Fenriz Gym in Berlin).

Teamgeist stärken und Leadership-Qualitäten verbessern

Zudem sind Teamsportarten eine großartige Möglichkeit, Fähigkeiten wie Verantwortung und Fairplay weiterzuentwickeln: wichtige Kompetenzen für den privaten wie auch den beruflichen Alltag. Das Gute an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten? Die gegenseitige Motivation und Unterstützung – egal ob im Teamsport oder bei kollektiven Trainingseinheiten! Denn im Sport, Beruf oder Alltag: Frauen sind am stärksten, wenn sie zusammenhalten! Im Sportcenter Kautz in Köln können Frauen sich nicht nur auspowern, sondern auch entspannen und zur Ruhe kommen.



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
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Konstanze Schön

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