



Pressemitteilung

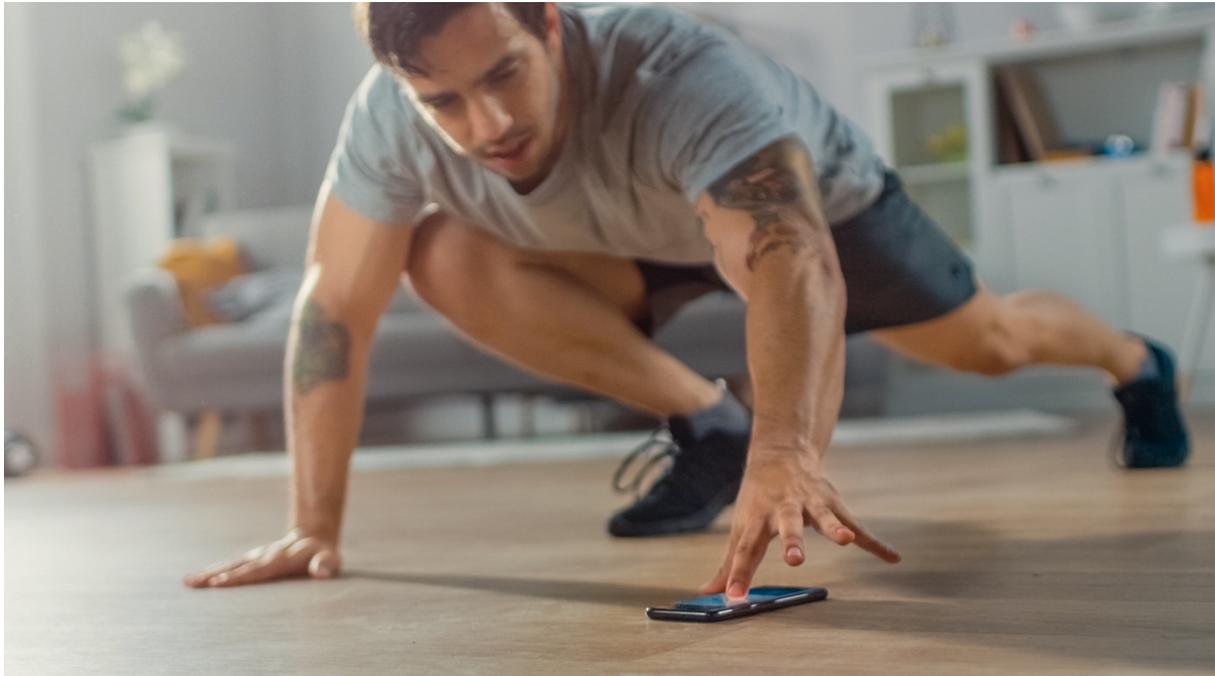
Aktiv und gesund im Homeoffice mit den neuen Livestreaming-Kursen von Urban Sports Club

Berlin, 26.03.2020 – Wer in diesen Zeiten seine wunderbaren Trainerinnen und Trainer aus dem Sportstudio vermisst, kann durchatmen. Urban-Sports-Club-Mitglieder haben ab sofort die Möglichkeit, zu Hause mit ihren Lieblingslehrerinnen und -lehrern zu trainieren und Kurse per Livestream zu verfolgen. Mit der Buchung der Online-Kurse unterstützen die Mitglieder die Studios mit Beiträgen. Von High Intensity Intervall Training (HIIT), über Yoga und Meditation bis hin zu Boxing: All diese Kurse können von nun an von zu Hause absolviert werden. Somit garantiert Urban Sports Club seinen Mitgliedern, auch in Zeiten von Social Distancing aktiv und gesund zu bleiben.

Mitglieder können durch die neue Online-Option nicht nur auf das Angebot ihrer Stadt zugreifen, sondern auch nach Studios in anderen Städten und Ländern schauen und diese ausprobieren. Somit können sich die Mitglieder auch mit internationalen Kolleginnen und Kollegen verabreden, um gemeinsam Sport zu machen. Urban Sports Club erschafft auf diese Weise eine Plattform, die es den Nutzerinnen und Nutzern ermöglicht, gemeinsam stark zu bleiben. Insgesamt kann derzeit aus 25 verschiedenen Sportarten ausgewählt werden – Zahl steigend. Die Online-Kurse bieten die Motivation und Inspiration, die es braucht, um dem Arbeitsalltag im Homeoffice zu entfliehen und sich in den eigenen vier Wänden fit und vor allem gesund zu halten.



Mit Sonnengrüßen in den Tag starten – Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, sich noch vor Arbeitsbeginn sportlich zu betätigen. Ob entspannendes Yin Yoga oder kraftvolle Vinyasa-Flows, Urban-Sports-Club-Mitglieder haben die Möglichkeit, ihre individuelle Praxis in dem weitreichenden Angebot zu entdecken – sei es bei einem der renommierten Yogalehrerinnen und -lehrer vom hippen Yoga-Studio [Jivamukti](#) aus Berlin, die körperlich herausfordernde aber auch spirituelle Kurse bieten, oder bei dem BodyMind Studio [Kale & Cake](#) aus München. Räumliche Distanzen sind von nun an kein Problem mehr und Yoga-Liebhaberinnen und -Liebhaber können an den Kursen teilhaben, von denen sie schon immer geträumt haben. Das lässt das Yogi-Herz höher schlagen.



Kraftvolles HIIT Training in der Mittagspause – Fans von High-Intensity-Workouts können ab sofort von zu Hause auf die beliebten HIIT- und Strengths-Workouts von [BEAT81](#) zugreifen. Urban-Sports-Club-Mitglieder können sich zu den Livestream-Workouts dazu schalten und komfortabel in den eigenen vier Wänden trainieren. Die motivierenden Coaches führen durch jedes Workout und helfen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die eigenen Grenzen zu überwinden. Dabei bleibt BEAT81 seinem Motto "Sweat Smarter. Together." treu, denn obwohl alle alleine von zu Hause trainieren, sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Livestream verbunden und bringen gemeinsam ihre Pfunde zum Purzeln. Damit wird das Training zu Hause zum Vergnügen.



Innere Ruhe finden durch eine Meditations-Einheit zwischen Meetings – Der stressige Arbeitsalltag lässt uns schon manchmal an unsere Grenzen kommen. Ist dies der Fall, einfach mal Stift und Zettel fallen lassen und mit einer Meditations-Einheit aus dem Online-Angebot von Urban Sports Club einen klaren Kopf bekommen. So kann der Fokus zurückgewonnen werden und tatsächlich kann eine Meditation wahre Wunder bewirken. Mitglieder können sich z. B. mit einer Meditations-Einheit von [Yoga Barn](#) entspannen und einfach mal die Seele baumeln lassen.



Energie rauslassen durch Boxen – Für all diejenigen, die noch nicht genug haben und sich am Abend nochmal richtig auspowern wollen, bietet Urban Sports Club auch Box-Kurse online an. Hier können die Mitglieder zwischen Technik-Einheiten oder schweißtreibenden Box-Trainings wählen. Das [Ignite Fit](#) bietet z. B. Box-Kurse an. Wer seine Französischkenntnisse verbessern oder sich mit Freunden aus Frankreich zu einer Power Session verabreden möchte, kann sich z. B. in den Livestream von [MU:V](#) aus Paris einwählen.

Nun gibt es keine Ausreden mehr auch daheim aktiv zu sein. Ob ein gemütlicher Yoga Flow am Morgen oder eine kurze HIIT-Einheit während der Mittagszeit zwischen Meetings, die Online Kurse können ganz einfach über die App gebucht werden.

Das derzeitige Online-Angebot von Urban Sports Club ist unter diesem Link <https://online-classes.urbansportsclub.com/ger> zu finden und wird täglich ausgebaut.



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, 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