



Pressemitteilung

## Urban Sports Club präsentiert 7 Alltags-Tools als Workout-Wunder

**Berlin, 23.04.2020** – Ob mit Handtasche, an der Badewanne oder mit einem großen Pucken Blumenerde: Mit Urban Sports Club können Mitglieder weiterhin Workouts per Livestream buchen, um im Frühjahr trotz geschlossener Studios fit zu bleiben. Denn ein längerer Aufenthalt zu Hause kann sich unweigerlich nicht nur auf die Taille, sondern auch auf die Gesundheit auswirken. Zumal wir wissen: Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt, um den Sommer-Body entstehen zu lassen.

Zusätzlich zum aktuellen [Live-Streaming-Angebot](#) gibt die europäische Sport- und Fitnessplattform sieben Tipps, wie sich das Wohnzimmer mit einfachen Gegenständen in ein perfektes Fitnesscenter verwandeln lässt. Um diese Empfehlungen zu visualisieren, haben Urban-Sports-Club-Mitarbeiter und -Mitarbeiterinnen eigens Videos in ihren vier Wänden kreiert. Damit möchten sie ihrer Community besonders in Zeiten der Krise vollen Support bieten.

Diese folgenden sieben Requisiten sind fantastische Verbündete und Props für das Training zu Hause:

### **1. Die Milchpackung für die Muskeln**

Biceps Curls, Bankdrücken und Rudern sind nichts ohne die Gewichte, die die Muskeln erst so richtig brennen lassen. Doch anstatt die Übungen jetzt aus dem Trainingsplan zu streichen, reicht ein Griff zur Milchpackung, um die Hanteln zu ersetzen. Fortgeschrittene, die sich selbst challenge wollen, können sich an Wasserkästen oder schwere Einkaufstüten wagen.

### **2. Die Blumenerde für Balanceübungen**

Ein Packen Blumenerde eignet sich besonders gut, um Squats zu absolvieren. So werden tieferliegende Muskeln beansprucht. Bei dieser Übung ist Core-Stabilität gefragt – Muskelkater ist hier garantiert.

### **3. Die Badewanne für den Trizeps**

Alle, die ihren Trizeps trainieren wollen, können auf ihre Badewanne zurückgreifen – eine Sesselkante eignet sich auch als Alternative. Eine gute Übung: Sich rücklings mit den Händen auf dem Badewannenrand stützen, Arme auf 90° parallel zum Boden beugen, bis der Po fast den Boden berührt – und sich dann wieder hochdrücken. Je weiter weg die Beine vom Körper gestreckt sind, umso stärker wird der Trizeps trainiert.

### **4. Der Besenstiel für das Gleichgewicht**

Aufgrund seiner Leichtigkeit und Zweckmäßigkeit ist ein Besen ideal, um Kniebeugen korrekt zu absolvieren. Der Besenstiel wird auf die Schultern gelegt, hinter dem Nacken positioniert und dann die Ab- und Aufstiegsbewegung ausgeführt.

### **5. Die Handtasche als Gewichtheber**

Jeder, der eine Handtasche oder einen Rucksack und Bücher zu Hause hat, kann aus dieser Kombination ein großartiges Werkzeug kreieren. Einfach die Bücher in die Taschen packen, auf die Schultern legen und das Gewicht für Kniebeugen nutzen.

### **6. Das Haustier als Abwechslung**

Die Übung richtet sich an alle Hunde- und Katzenbesitzer, die es lieben, mit ihren Vierbeinern herumzutollen. Russian Twists funktionieren zwar auch ohne Gewichte, haben allerdings auf Dauer nicht den gleichen Effekt wie mit. Daher schnappt euch euer Haustier und nehmt es als alternative Gewichtsscheibe. Knuddeln ist zwischendurch natürlich auch erlaubt.

## 7. Die Kinder als Kettlebell

Für alle Mamas und Papas da draußen, die nach Ideen für ein Beschäftigungsprogramm mit den Kindern suchen: Gemeinsam Sport treiben sorgt für Abwechslung sowie Spaß bei Groß und Klein. Das Ganzkörpertraining ist nicht nur ideal für Koordination und Beweglichkeit, sondern lässt die Kleinen auch freudestrahlend in der Luft schweben. **Aber bitte gut festhalten!**



[Download Bild- und Videomaterial.](#)



## **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.

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Lage hat Urban Sports Club sein Angebot temporär auf Online-Kurse umgestellt. Die interaktiven Trainingseinheiten finden per Livestream in Echtzeit statt. Nutzer erhalten so Zugang zu tausenden Kursen hunderter Partner-Standorte in Deutschland und Europa.

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

### **Cristina Krenzer**

E-Mail: [cristina.krenzer@urbansportsclub.com](mailto:cristina.krenzer@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 170 220 9310