

Pressemitteilung

Reisen per Livestream: Mit Urban Sports Club die Sport- und Fitness-Hotspots in Europa entdecken

Berlin, 14.05.2020 – Der klassische Sommerurlaub steht in diesem Jahr auf wackeligen Beinen, die Welt kann aber auch virtuell vom Wohnzimmer aus bereist werden. Ganz ohne VR-Brille lassen sich mit Urban Sports Club die schönsten Metropolen Europas per Mausclick ansteuern, wie Barcelona, Mailand oder Paris. Denn die Sport- und Fitnessflatrate bietet mit ihrem neuen Angebot Zugang zu zahlreichen [Live Online-Kursen](#). Ob intensives Full-Body-Workout oder entspannende Yoga-Session – jeder Kurs hat nicht nur einen Boosting-Effekt für die Gesundheit, sondern lässt auch in die jeweilige Kultur eintauchen. Denn quasi nebenbei bringt man seine Französisch- oder Spanisch-Skills auf Vordermann.



Lissabon: Ganzkörper-Workout

Ein Spaziergang im hügeligen Lissabon kann an sich schon zum Workout werden. Doch wer momentan nicht die Möglichkeit hat, den Körper mit einem Stadtbummel zu definieren, kann zumindest im [Life Center](#) Lissabon einchecken und mit der funktionellen Trainingseinheit “Total Body Workout” seine Muskelketten festigen und Gelenke stärken. Der Trendsport macht dabei den eigenen Körper zum Trainingsgerät. Ein weiterer Kurs, der sich ebenfalls auf Muskelkraft und -ausdauer konzentriert, ist

“Body Conditioning”. Angeboten wird dieser bei der Luftakrobatikschule [Jaya Aerial Lab](#). Das Studio befindet sich im Zentrum von Lissabon in Saldanha, von wo aus die Kurse gestreamt werden. So kann man auch am “Handstand Lab” teilnehmen, um den Körper optimal auf die Königsdisziplin Handstand vorzubereiten. Die Kraft in Armen, Schultern und Rumpf wird dabei gestärkt sowie die Balance trainiert.



Paris: Tanzen als Ausdruck der Sinnlichkeit

Die Stadt der Liebe lädt ein zum Tanz. Im Kurs “[Bewomen Beyoncé Style](#)” lernen Tanzbegeisterte ihre Sinnlichkeit à la Pop-Ikone Beyoncé zu entfesseln. Wie verändert beispielsweise der Einsatz der Ferse die Statur des Körpers und macht einen Gang zum Tanz? Und welchen Effekt hat diese Bewegung auf das Aussehen und die Aura? Choreograph Jeanne-Pierre Chandler hat die Antworten in diesem inspirierenden Live Online-Kurs. Auch der Tanzkurs “[Smart Bodies](#)” lenkt die Wahrnehmung auf die eigene Präsenz. Die Methode wurde von den beiden Choreografinnen und Tänzerinnen Julie Magneville und Elodie Auger kreiert und vereint eine Reihe von Körperübungen aus dem Yoga, Pilates, klassischen sowie modernen Tanz. Der Kurs “[Danse Orientale Kreadance](#)” ist vom klassischen ägyptischen Bauchtanz und orientalischen Pop inspiriert. Nach einem ersten Warm-up folgt das Erlernen neuer Bewegungen und wird von einer choreografischen Sequenz ergänzt.



Mailand: Selbstverteidigung und Kampfsport

Dolce far niente? Nicht in der geschäftigen Metropole Norditaliens. In der pulsierenden Stadt, in der die Trends in puncto Mode, Design und Kunst gesetzt werden, gilt es ebenso auf sportlicher Ebene die Künste weiter zu perfektionieren. Beim Partner [San_Dao_6](#) wird man in die chinesische Kampfkunst Kung-Fu eingeführt. Artistische und kraftvolle Sprünge, Schläge und Tritte schulen nicht nur den Körper und Geist, sondern lassen sich auch wirkungsvoll als Form der Selbstverteidigung einsetzen. [Dunamis Milano](#) bringt unterschiedlichste Kampfkünste auf den Online-Kursplan wie Schattenboxen oder Mixed Martial Arts. Dabei verschwimmen die traditionellen Grenzen zwischen den einzelnen Disziplinen und erschaffen etwas ganz Neues.



Barcelona: Neueste Yoga-Trends

Die kosmopolitische Stadt hat es in der Krise besonders hart getroffen, doch mit jedem Check-in lassen sich die Studios vor Ort unterstützen. So werden bei [Shanti Vida](#) unterschiedliche Online-Yoga-Kurse auf Englisch angeboten. Ziel ist es, tief in die Selbsterkundung einzutauchen und völlig loszulassen. Wer auf Bikram-Yoga schwört, sollte die Kurse von [Hot Yoga Barcelona](#) ausprobieren. Auch ohne eine Raumtemperatur von 35 bis 40 Grad kommt man bei dieser Asana-Abfolge ganz schön ins Schwitzen. [Glow Yoga Barcelona](#) bietet mit "Rocket Vinyasa" eine schnelle und dynamische Yoga-Methode auf der Ashtanga-Basis an, die die Flexibilität erhöht. Da die Klassen immer etwas variieren, wird es hier gewiss nie langweilig.



Brüssel: Entspannen für einen gesunden Geist

Brüssel ist bekannt für seine entschleunigte Lebensart. Erst letzte Woche wurde die Innenstadt zur Radfahrer- und Fußgängerzone erklärt. Genauso entschleunigend sind auch die präventiven Kurse von [Prévention Yoga Massage](#). Im Fokus steht hier das Entdecken der Physiologie des menschlichen Körpers durch Bewegung und dem Lernen zuzuhören. Bei "J'aime dormir" lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer Techniken für einen erholsameren Schlaf. Das ["Brussels Yoga Loft"](#) befindet sich im Herzen der lebhaften Viertel von Woluwe St-Lambert & Châtelaine und bietet eine breite Palette an Wellbeing-Kursen. So kombiniert "Relax & Restore" die Vorteile regenerativer Yoga-Posen mit der Verwendung von kleinen Tools wie Blöcken, Decken und Kissen. Ziel ist es, Verspannungen im Körper zu lösen und das geistige und emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Im "Yin Yoga" werden tieferliegende Muskeln aktiviert und so die Durchblutung und die Flexibilität erhöht. Perfekt um Sorgen und Corona-Stress loszulassen.



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 über 10.000 – in sechs Ländern (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien, Portugal) 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
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Cristina Krenzer

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