

Pressemitteilung

Trampolin-Fitness, Rock'n'Rollerblading und Hypnose – Sportroutine mal anders mit Urban Sports Club

Berlin, 24.06.2020 – Um fit und gesund zu bleiben, ist es entscheidend, die richtige Routine für das eigene Sportprogramm zu finden. Aber stets stur nach dem gewohnten Trainingsplan zu trainieren, kann dazu führen, dass Sport zum Pflichtprogramm wird. Außerdem werden durch immer gleiche Bewegungsabläufe und Trainingsmodi dieselben Muskelgruppen gefordert. So bleibt nicht nur der Spaßfaktor, sondern auch der positive Trainingseffekt aus. Daher sorgt Urban Sports Club für Abwechslung im Sport-Alltag: Von Jumping Fitness über Surfyoga bis Self-Care Sunday werden Kurse angeboten, die die Routine auch mal ordentlich auf den Kopf stellen – ob im Studio, draußen im Park oder online. Mitgliedern von Urban Sports Club steht seit der Einführung der Live-Online-Kurse ein noch bunteres und flexibleres Kursrepertoire zur Verfügung.





Chair Dance

Darf ich bitten? Wem das klassische Tanzen zu langweilig ist oder noch die passende Begleitung fehlt, sollte sein Sitzmobiliar greifen und zum Tanzpartner oder zur Tanzpartnerin umfunktionieren. Der „Chair Dance“ ist nicht nur äußerst facettenreich, sondern eint ganz unterschiedliche Stile. Während der Burlesque-Stil eher auf erotische Tanzbewegungen abzielt, sind in anderen Formen auch Elemente aus dem Modern und Contemporary Dance zu finden. Wer Beweglichkeit und Taktgefühl fördern will, kann beispielsweise in den Online-Klassen von [Muse Pole Dance](#) oder [Pole Flow Berlin](#) einchecken oder das [Cologne Pole Fitness](#) in Köln besuchen.

Jumping Fitness

Beim Trampolin-Workout „Jumping Fitness“ ist sowohl der Spaßfaktor garantiert als auch der Trainingseffekt: Die Bewegungen auf der Sprungmatte stärken das Herz-Kreislauf-System und regen die Entschlackungsprozesse im Körper an. Beim Full-Body-Workout sind wirklich alle Muskeln im Einsatz. Außerdem ist dieses Training perfekt, um Alltagsstress abzuschütteln und Glückshormone auszuschütten. Angeboten wird der Fitness-Hype der Stunde beispielsweise im [Vitamed Sport- und Gesundheitszentrum](#) in Hamburg.

Rock'n'Rollerblading

Die Trainer und Trainerinnen von [TRASH'N'ROLL](#) in Berlin machen den Namen zum Programm: Das intensive Workout auf Inlineskates inkludiert Tanz- und Fitnessübungen bei trashiger Rock'n'roll- und Funk-Musik. Der ganze Spaß findet an der frischen Luft statt – auf Berlins Lieblingsfreizeitstätte, dem Tempelhofer Feld. Sonne satt und gute Gesellschaft runden die Aktivität ab.

Self-Care Sunday

Am Sonntag dreht sich alles um das eigene Wohl: Die Massagetherapeuten Iris und Gerald leiten durch eine Session, die Meditations-, Atem-, Stretching- und Selbstmassage-Techniken vermitteln soll. Im Fokus steht pure Entspannung – quasi nebenbei stellen sich ein positiveres Körpergefühl und eine bessere Durchblutung ein. Der Check-In erfolgt über [Irene Colantoni Massagen](#) und der Kurs findet via Livestream statt.

Hypnose, Sound und Visuals

Die Hypnotiseure Alexandra Matthes und Haegar Deutsch laden auf eine Reise ein, die durch das Innere führen soll. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommen mit Techniken aus der Hypnose in Berührung, unterstützend fungieren Klänge und live gemischte Visuals. Wer sich auf die Reise begeben möchte, kann dies ganz einfach von zu Hause über den Livestream tun und über [Luft & Liebe](#) einchecken.



Surfyoga

Während es beim Bier-Yoga ums Biertrinken geht oder beim Katzenyoga mit Katzen geschmust wird, steht beim Surfyoga nicht etwa das Surfboard im Fokus. Vielmehr geht es darum, Körper und Muskeln so zu trainieren, dass das Stehen auf dem Brett zur Leichtigkeit wird. Perfekt also für Surferinnen und Surfer oder welche, die es noch werden wollen. Ebenso geeignet ist das kraftvolle Vinyasa jedoch auch für Menschen, die nicht vorhaben, die Wellen zu bezwingen: In ihren kleinen Klassen stellt Bianca von [BBalance Yoga](#) in München ein Programm aus körperlich anstrengenden Asanas, Dehnungen und kleinen Meditationen zur Verfügung, die wohl alle ins Schwitzen bringen.

Kryotherapie

Besonders Mutige lassen sich in der Kältekammer bei etwa -110 Grad Celsius für wenige Minuten einfrieren, um von einer Reihe positiver Nebeneffekte profitieren. Nicht nur die Leistungsfähigkeit wird gesteigert, auch kann sich nach einer anstrengenden Sporteinheit die Muskulatur schneller erholen, da durch die eisigen Temperaturen die Durchblutung angeregt wird. Das fördert den Abtransport saurer Stoffwechselprodukte. Zusätzlich lässt die Kälte noch die Pfunde schmelzen. Den Boost für das Immunsystem mit Anti-Aging-Effekt können sich Mitglieder bei [CRYOPOINT](#) in Hamburg, Berlin, Kiel, Köln und Wiesbaden holen.



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 sechs Ländern (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien und 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 bietet Urban Sports Club ein flexibles Allround-Angebot bestehend aus Live-Online-Kurse und klassischen Kursen vor Ort an. 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