



Pressemitteilung

## **Sport im "New Normal": Studie von Urban Sports Club zeigt das Trainingsverhalten der Deutschen im Corona-Sommer**

- **Mitglieder treiben morgens mehr Sport als im Vorjahr**
- **Ein Fünftel der Deutschen trainiert per Livestream von zu Hause aus**
- **Fitness bleibt wichtigste Sportkategorie**
- **Gesundheit steht im Fokus**

**Berlin, 22.09.2020** – Urlaub an der Nordsee und auf bayerischen Gipfeln statt Flug in die Karibik, DJ-Sets im Livestream und im Park statt Festival-Marathon: Der Sommer 2020 hat einige Neuerungen mit sich gebracht. Wie sich das Sportverhalten im "New Normal" genau verändert hat, zeigt jetzt eine Analyse des Trainingsverhaltens der Mitglieder von Urban Sports Club. Wie viel Zeit wurde in Bewegung, Sport und die eigene Gesundheit investiert? Welche Sportart war die beliebteste? Welche Kurse waren echte Online-Hits? Die Zahlen zeigen zudem auch regionale Unterschiede. Wo wurde besonders früh aufgestanden, um Sport zu treiben? Verglichen wurden die Sommermonate 2020 mit dem gleichen Zeitraum\* im Vorjahr.

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

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

## **Die beliebtesten Sportarten im Sommer 2019 und 2020 im Vergleich**

Mit den sich ändernden Bestimmungen konnte nicht jede Sportart gleichermaßen betrieben werden. Somit haben sich auch die Präferenzen verschoben. Besonders das facettenreiche Fitness traf bei einem Großteil der Mitglieder einen Nerv: von HIIT im Park über klassisches Workout im Studio bis hin zu Crosstraining als Online-Kurs. In 75% der deutschen Städte lag Fitness im Sommer 2020 vorne. Zählten beispielsweise in Aachen Wasserski und Wakeboarden zu den beliebtesten Sportangeboten im Sommer 2019, so wurden diese nun von Fitness abgelöst. Auch Bremen, Dresden und Würzburg hatten von Juli bis August 2020 ihre bisherigen Lieblingssportarten Schwimmen, Bouldern und Yoga durch Fitness ersetzt. In Essen dagegen wurde Fitness als beliebtester Sport diesen Sommer von Bouldern abgelöst, das Gleiche gilt für Augsburg.

## **Mehr Flexibilität ermöglicht neue Routinen**

Die Einführung von Homeoffice hat nicht nur den Arbeitsalltag verändert, sondern auch die Freizeitgestaltung. Sportlich in den Tag gestartet sind in diesem Sommer vier Prozent mehr Mitglieder von Urban Sports Club als im Vorjahr. Insgesamt 33 Prozent aller Check-ins fanden in den Morgenstunden zwischen 6 und 12 Uhr statt. Besonders in Hof, Landshut und Zwickau stehen die Menschen besonders früh für ihr Workout auf. Die Buchungen von Kursen am Nachmittag und Abend hingegen gingen jeweils um zwei Prozent zurück. Trotzdem bleibt 18 Uhr die beliebteste Tageszeit der Deutschen zum Sporttreiben in den Sommermonaten – weil es zum Feierabend hin doch am schönsten ist, zusammen Sport zu treiben. Bei den Wochentagen gehen die Vorlieben der Deutschen etwas auseinander: In den Großstädten wie Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt/Main, Köln oder München wird am liebsten an einem Dienstag trainiert, in kleineren Städten eher später in der Woche. Der Montag ist dem Dienstag als beliebtestem Sporttag dicht auf den Fersen. Gemeinschaftsgefühl und gemeinsames Training sind wichtiger denn je: Die Zahl der Kurse, die von Kolleginnen und Kollegen gemeinsam besucht wurden, hat sich im Neuen Normal verdoppelt.

## **Training im Studio, im Park und mit Online-Live-Kursen**

Ob Sport im Studio, mit Partnern im Freien oder per Liveübertragung zu Hause: Das Allround-Angebot von Urban Sports Club gibt einmal mehr die Möglichkeit, den Trend des flexiblen Multisports auszuleben. Die Buchungszahlen für die Online-Kurse zeigen, dass diese aus dem Repertoire nicht mehr wegzudenken sind. Auch die neue Arbeitssituation ermöglicht es, an Workout-Sessions flexibel von daheim teilnehmen zu können. So machten von dem neuen Angebot etwa ein Fünftel der Mitglieder Gebrauch und streamten ihren Live-Kurs ins Wohnzimmer. Die übrigen 80 Prozent trainierten vor Ort bei Partnern oder im Freien. 14 Prozent der Check-ins insgesamt sind Online-Kurse per Livestream aus den Studios. In München sind es sogar 23 Prozent, in Berlin 21 Prozent und in Hamburg 18 Prozent. Frauen sind dem Online-Angebot gegenüber im Übrigen mehr

aufgeschlossen als Männer. 27 Prozent aller weiblichen Mitglieder checkten lieber online als in einem Partnerstudio ein. Bei den Männern sind es nur acht Prozent.

### **Chair Dance, Pole Dance und Yoga liegen bei Live-Online-Kursen im Trend**

Kamera aus, Me-time an: Die Online-Live-Kurse ermöglichen nicht nur eine größtmögliche Flexibilität, sondern geben die Möglichkeit, neue Sportarten für sich allein auszuprobieren. In den eigenen vier Wänden fühlen sich Mitglieder sicher genug, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Vor allem, wenn sie kurz die Kamera ausstellen und manche Übungen unbeobachtet ausprobieren können. So wundert es nicht, dass Tanzkurse wie Chair Dance und Pole Dance in diesem Sommer zu Online-Hits avancierten. Auch bereits etablierte Sportarten verzeichneten ein starkes Wachstum an Check-ins. Durch die neuen Online-Live-Kurse konnte die Zahl der Mitglieder, die Yoga praktizieren, um 30 Prozent gesteigert werden. Denn viele der auf Fitness fokussierten Mitglieder, die in ihren Lieblingsstudios temporär nicht mehr trainieren konnten, schwenkten auf die neuen Alternativangebote wie Online-Yoga um. Gleichzeitig wurden Meditationsangebote vermehrt wahrgenommen: Hier gab es einen Anstieg um drei Prozent. Die Zahlen zeigen, dass neben der körperlichen Fitness auch die psychische Gesundheit eine größere Rolle im Corona-Sommer eingenommen hat.

### **Größerer Fokus auf die Gesundheit**

Dieses Jahr hat nochmal ganz bewusst vor Augen geführt, dass die eigene Gesundheit unser höchstes Gut ist. So ist die Sportdauer insgesamt um sechs Prozent gestiegen. Und auch die Anzahl der Check-ins ging im Vergleich zum Sommer 2019 um etwa einen halben Prozentpunkt nach oben. Die Freude am Ausprobieren neuer Sportarten konnte corona-bedingt leider nicht so ausgelebt werden wie im Vorjahr: So wurden in den vergangenen Monaten 21 Prozent weniger Sport-Kombinationen getestet als im Vergleichszeitraum. Neben den saisonalen Trendsportarten wie SUP und Kanufahren haben sich Nutzerinnen und Nutzer vor allem auf ihre Lieblingssportarten konzentriert und ihr Fitness-, Tanz- oder Yogatraining mithilfe der Online-Live-Kurse auch während der Kontaktbeschränkungen von zu Hause aus fortgesetzt. Fitness als beliebteste Sportkategorie in Deutschland wurde im Studio, online oder im Freien praktiziert. Der effektive Sport-Allrounder baut nicht nur Muskeln auf, sondern ist auch ein Boost für das Immunsystem.

### **Hybrid als Zukunft der Arbeit und des Sports**

Die aktuellen Daten zeigen, dass Menschen heutzutage beides brauchen: die Community vor Ort und die Online-Kurse für Zuhause oder auf Reisen, wenn sie auf das vertraute Workout bei ihren professionellen Trainerinnen und Trainern nicht verzichten wollen. Diese Flexibilität und Vielfalt werden mit dem Hybrid-Angebot erreicht: *„Die Nachfrage nach Sport und Bewegung ist stärker denn je. Die Gesundheit rückt weiter in den Fokus, vor allem für die vielen Firmen, die Mitarbeitenden einen*



*flexiblen Arbeitsplatz bieten. Auch dafür braucht es ein flexibles Sportangebot. Darum behalten wir unsere Online-Kurse per Livestream als Zusatz zum Indoor- und Outdoor-Angebot bei. Die Zukunft der Arbeit und des Sports ist Hybrid.” - Moritz Kreppel, Co-Founder und CEO, Urban Sports Club*

\*Basierend auf internen Daten von Urban Sports Club im Jahresvergleich des Sportverhaltens für den Zeitraum 1. Juni bis 31. August 2020 gegenüber dem Sportverhalten für den Zeitraum 1. Juni bis 31. August 2019 in 85 Städten in ganz Deutschland.

### **Über Urban Sports Club**

Urban Sports Club bietet eine flexible Sport-Flatrate. Ziel ist es, Menschen über das größte und vielfältigste Angebot 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 ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und Sportarten entdecken, für die sie sich begeistern. An über 10.000 Partner-Standorten in sechs Ländern in Europa (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien, Portugal) können Mitglieder per App zum Sport einchecken. Als Unternehmensgruppe mit OneFit hat das Netzwerk von Urban Sports Club mehr als 12.000 Partner. Das Angebot für Privat- und Firmenkunden umfasst Training im Studio, im Freien und Online-Kurse per Livestream. Insgesamt sind an den europäischen Standorten Mitarbeitende aus über 40 verschiedenen Nationen beschäftigt.

**Franka Schuster**  
**Public Relations Lead**  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

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