



Pressemitteilung

## Urban Sports Club stellt die Fitness-Trends 2021 vor

**Berlin, 26.11.2020** – Auch im kommenden Jahr bleibt Gesundheit das zentrale Thema. Dies zeigt auch die jüngste repräsentative Umfrage von Urban Sports Club und forsa: Bei fast 90 Prozent der befragten Arbeitnehmer\*innen steht das Thema Gesundheit im Fokus.

Doch wie werden wir uns fit halten mit Abstands- und Hygieneregeln? Welche Sportarten liegen im Trend, welche werden ein Revival feiern? Wie wird sich das Arbeiten im Homeoffice auf unser Sportverhalten auswirken? Und wie wird trotz allem der Teamgeist erhalten bleiben? Urban Sports Club blickt anhand interner Analysen in die Zukunft und stellt die Fitness-Trends 2021 vor.

### **Sport im Freien: The 80's are back!**

Um gesunden Abstand zu halten und an der frischen Luft zu trainieren, werden Sportarten ein Revival erfahren, die beides ermöglichen: Hallo Tennis, Squash und Golf! Vitamin D ist ein extra Booster für das Immunsystem. Sport, der sonst in der Halle oder Studio praktiziert wird, wird vermehrt nach draußen verlegt. Rooftop-Yoga-Sessions, Bootcamps oder HIT im Park werden damit die neuen Online- und Offline-Hits 2021. Trend-Sportarten wie Parkour sind weiter auf dem Vormarsch, da sie im Freien und überall gelernt werden können, wo es Hindernisse gibt.

### **Meditation, Tai Chi, Qi Gong: Mentale Gesundheit rückt in den Fokus**

Homeoffice, Ausgangsbeschränkungen, eingeschränkte soziale Kontakte, Kurzarbeit: All das hat große Auswirkungen auf die Psyche. Ob Meditation, Yoga oder Breathwork – die Nachfrage nach

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

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

gezielter Selfcare und angeleiteten Achtsamkeitsübungen ist daher stark gestiegen. Das zeigen auch die Ergebnisse der repräsentativen forsa-Umfrage: So gaben 27 Prozent der befragten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer an, stressbedingte Auswirkungen auf ihre Gesundheit zu haben. Fast ein Viertel (23 Prozent) stellt Auswirkungen auf die eigene mentale Gesundheit fest, die sich in Form von depressiven Stimmungen oder dem Gefühl von Einsamkeit oder Isolation bemerkbar macht. 17 Prozent der Befragten sorgen daher für einen körperlichen und mentalen Ausgleich – beispielsweise durch Yoga, Meditation oder Autogenes Training. Dies zeigt auch die generelle Trend-Prognose von Urban Sports Club: Nachdem die Mitglieder 2020 bereits für das neue Online-Yoga per Livestream begeistert werden konnten, kombinieren sie 2021 vermehrt Fitnesskurse und Functional Training mit Tai Chi, Qi Gong und Klangschalen-Meditation.



### **Online-Kurse per Livestream: Neues ausprobieren für Schüchterne und Neugierige**

Die neu eingeführten Online-Kurse per Livestream ermöglichen nicht nur das Training zu Hause bei vertrauten Trainer\*innen und Flexibilität, sondern bieten auch die Chance, neue Sportarten auszuprobieren. Daheim fühlen viele Mitglieder sich sicher genug, Neues zu testen. Vor allem, wenn sie die Kamera ausstellen und Übungen unbeobachtet ausprobieren können. Tanzkurse wie Chair Dance, Pole Dance oder Online-Striptease liegen bei den Live-Online-Kursen voll im Trend und werden von immer mehr Menschen ausprobiert.

### **Sportliche Staycation: Wassersport mit Urlaubsfeeling**

Viele Menschen werden 2021 ihren Frühjahrs- und Sommerurlaub im Heimatland verbringen. Die perfekte Abkühlung mit maritimem Urlaubsflair bieten auch die heimischen Gewässer: So lassen sich auf dem SUP-Board und Wakeboard bei einzigartiger Kulisse die Abstandsregeln problemlos einhalten. Gleichzeitig sind die Trendsportarten ein effektives Ganzkörper-Workout, das die Körpermitte festigt und die Balance trainiert. Ob mit dem Kajak, Kanu oder Tretboot – die eigene Stadt lässt sich auf den Wasserwegen neu erkunden.

### **Vielfältiges Angebot bringt Multisportler hervor**

Ob Fitness, Klettern, Schwimmen oder Yoga in allen Formen: Mehr als 50 Sportarten stehen zur Auswahl und lassen das sportliche Selbst entdecken. Flexibler Multisport – also das Ausüben von mindestens zwei bis drei Sportarten – wird durch die ergänzenden Live-Online-Kurse 2021 noch mehr zum Trend avancieren. Die fünf neuen Sporttypen, “Fit Swimmers”, “Healthy Fit”, “Urban Fit”, “Multi Wellness Fit” und “Yogic Fit”, deren Trainingsverhalten Urban Sports Club analysiert hat, verbinden Spaß und Gesundheit durch ganzheitliches Training. Fitness wird mit mindestens einer oder zwei weiteren Sportarten kombiniert: Für Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Entspannung.

### **Im Studio, draußen oder per Livestream: Hybrid ist das Zukunftsmodell**

Flexibles Sporttreiben im Homeoffice oder zwischen Büro und Freizeit ist der neue Standard. Ob früh, während der Mittagspause, als Maßnahme gegen das Nachmittagstief oder als Abschluss eines Arbeitstages – die Einbindung von Sporteinheiten wird erleichtert. Die Mitglieder mixen mehr denn je Training im Studio mit Outdoor-Workouts und Online-Kursen per Livestream. Mit dem Hybrid-Modell kann Urban Sports Club dem generellen Wunsch nach maximaler Flexibilität noch mehr gerecht werden.

### **Folge von räumlicher Distanzierung: Teamgeist und Community gewinnen an Bedeutung**

Mit Abstand und Hygieneregeln: Online-Kurse bleiben, aber das Trainieren im Freien und bei Partnern vor Ort wird noch relevanter. Mitglieder benötigen Anleitung und fachlichen Rat, aber auch die soziale Komponente. “Allgemeine Kontaktbeschränkungen und isoliertes Arbeiten im Homeoffice lassen den Wunsch nach echten Begegnungen und einem Miteinander noch stärker wachsen. Teamgeist und Community werden 2021 noch mehr an Bedeutung gewinnen”, sagt Moritz Kreppel, CEO und Mitgründer von Urban Sports Club.

Die Ergebnisse der forsa-Umfrage sowie hochauflösendes Bildmaterial können über den [Link](#) heruntergeladen werden. Mehr Informationen zu Urban Sports Club finden sich [hier](#).



### **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