



Pressemitteilung

## Jetzt erst recht: Neujahrsvorsätze mit Urban Sports Club

**Berlin, 16.12.2020** – Das Jahr 2020 hat gezeigt, dass manchmal alles anders kommt als ursprünglich geplant. Ob die guten Vorsätze für 2021 schon im Januar umgesetzt werden können, steht auch noch in den Sternen. Doch statt in Tatenlosigkeit zu verfallen, empfiehlt Urban Sports Club gerade jetzt, seine persönlichen Ziele klar zu verfolgen: mit flexiblem Datum und kreativen Varianten. Denn Pläne zu schmieden, bedeutet Vorfreude, Motivation und den Aufbau gesunder Trainingsroutinen. Nur so entstehen Erfolgserlebnisse – und diese sind gerade jetzt noch wichtiger als sonst.

### Vorausschauend trainieren mit Live-Online-Kursen

Ob Februar oder März der neue Januar wird? Sicher ist, der Frühling kommt. Jetzt besteht die Chance, endlich eine neue Sportart auszuprobieren oder auf etwas hinzutrainieren, wovon man immer schon geträumt hat. Die Flexibilität und Vielfalt des Angebots von Urban Sports Club helfen, die passenden Sportarten für die individuelle Situation zu finden.

**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

Wer gerne Surfen oder Klettern geht, kann sich mit den Live-Online-Kursen schon ab Januar auf Welle oder Wand vorbereiten. Yoga, Core Power und Pilates sind perfekte Sportarten, um die Kraft der Körpermitte, die nötige Konzentration und Ausdauer auch abseits des Boards und des Felsens zu trainieren. Ähnlich verhält es sich mit Poledance oder Barre. Die Online-Kurse per Livestream bieten auch ohne Equipment das perfekte Vorbereitungstraining in den eigenen vier Wänden. Wenn die Studios und Grenzen wieder öffnen, kommt der strahlende Moment, die Lorbeeren zu ernten.

### **Altes loslassen, um Neues starten zu können**

Um Ziele zu manifestieren, kann es helfen, spezielle Rituale dafür anzuwenden. Zum Beispiel im Rahmen der Rauh Nächte, die den Übergang zwischen den Jahren markieren. In dieser magischen Zeit werden Sessions angeboten, zum Beispiel vom Partner Yogama. Sie laden ein, zu reflektieren, Altes loszulassen und Neues aufzunehmen. Ist der erste Schritt getan, dient Urban Sports Club weiter als perfekter Begleiter, um die gesundheitlichen Ziele zu verwirklichen. Auch eine regelmäßige Meditationspraxis kann unterstützend wirken, denn dabei werden Konzentration und Mindset geschult.



### **Städtetrips per Live-Online-Kurs schon im Januar 2021**

Reisen fängt bekanntlich mit Vorfreude an. Das Stöbern im Reiseführer, auf Städteblogs und der Austausch mit Freundinnen und Kollegen sind der Anfang. Mit Urban Sports Club können Mitglieder

**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

per Mausklick in andere Kulturen eintauchen und somit starken Anwendungen von Fernweh auch schon im Januar trotzen. Via Livestream können Kurse beispielsweise bei Partnern in Mailand, Lissabon oder Madrid besucht werden, da Urban Sports Club in sechs europäischen Ländern vertreten ist. Sobald das Reisen wieder zur Normalität wird und Studios Mitglieder vor Ort empfangen, steht einer Yoga-Session mit Locals über den Dächern Roms oder einem HIIT-Workout in Barcelona nichts mehr im Weg.

*“Jedes Jahr im Januar stehen wir erneut vor der Herausforderung, unsere guten Vorsätze in Taten zu verwandeln. Unser vielfältiges und flexibles Angebot hilft dabei, gerade jetzt positiv ins neue Jahr zu starten. Denn gesunde Routinen entwickelt man am leichtesten in Zeiten, in denen der Alltag eher ruhig verläuft. Neujahrsvorsätze und Erfolgserlebnisse in 2021 sind wichtiger denn je, denn nur wer Ziele hat, kann diese auch erreichen”,* sagt Moritz Kreppel, CEO und Mitgründer von Urban Sports Club.

## 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 Team sport 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