



Pressemitteilung

## **Valentinstag mit Urban Sports Club: Selbstliebe, Paar-Workouts und Team-Love**

**Berlin, 20.01.2021** – Valentinstag mit Sport und Liebe: Urban Sports Club sorgt für Abwechslung. Der 14. Februar ist auch der perfekte Anlass, um die Liebe zum eigenen Körper zu zelebrieren – schließlich hat uns dieser sprichwörtlich durch das letzte Jahr getragen. Daher stellt Urban Sports Club die passenden Workouts für mehr Selbstliebe, Abwechslung in eingeschlafenen Beziehungen und beim Training mit dem “Corona-Buddy” vor. Ob für sich selbst, als Paar, mit den besten Freunden und Freundinnen oder dem Team: Es werden Kurse vorgestellt, die zugleich Spaß machen und das Immunsystem boosten. Denn Körper und Geist fit zu halten, ist weiterhin das Gebot der Stunde – aus Liebe zu sich selbst und allen, mit denen wir uns verbunden fühlen.

**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

### **Yoga, Meditation oder HIIT: Workouts für mehr Selbstliebe**

Das Leben im Lockdown fordert uns auf unterschiedliche Weise. Umso wichtiger ist es für Vielbeschäftigte oder Eltern im Homeoffice ihre Portion "Me-Time" – auch über den Valentinstag hinaus – in den Alltag zu integrieren. Diejenigen, die viel alleine sind, können über Live Online-Kurse Kontakt mit anderen halten und finden in sich selbst den besten Trainingsbuddy. Von Kursen wie "Online Sun Salutation Vibes" vom Partner [Soul Sport](#), "Ayurveda Yoga" beim [Studio 148](#) bis hin zu "Yin into Yoga Nidra" bei [Tribe Yoga Base](#), hat die Plattform von Urban Sports Club einiges zu bieten. Diese kleinen Auszeiten legen sich dabei wie ein Balsam auf Körper und Seele.

Wer in seiner "Me-Time" lieber richtig ins Schwitzen kommt, der kommt bei Kursen wie "Fat Burn HIIT" vom Partner [Your Life Change](#), dem funktionalen Intervall-Workout "Back in Shape" beim Bonner Partner [Loft by You](#) oder "Ab-Attack in the Kitchen" von [Michael Byrne Coach](#) ganz auf seine Kosten.

### **Burlesque, Functional Training und Jazz: Workouts für Paare**

Dinner, Pralinen, Blumenstrauß? Für einen größeren Überraschungseffekt zum Valentinstag-Rendezvous Zuhause sorgen die Live Online-Kurse von Urban Sports Club. Perfekt für alle Paare, deren Beziehung im Homeoffice oder Couch-Potato-Dasein etwas eingeschlafen ist. Prickelnde Kurse zum (neu) Verlieben gibt's zum Beispiel beim Partner [Papillon Tanz](#) mit dem Namen "Lyrical Jazz" oder "Contemporary". Die [Pole Dance Schule Berlin](#) lehrt sportliche Verführungstricks mit Kursen wie "Sensual Floorwork", "Twerking Choreo" und "Exotic Pole". Die Münchner Tanzschule [Dance with George](#) führt mit Kursen per Livestream in die Welt des Salsa, Bachata und Kizomba ein. Ein positives Körpergefühl vermittelt das [Center of Dance](#) mit beliebten Live Online-Kursen wie "Jazz/Burlesque".



### **Zumba, Jumping Fitness und Hot Iron: Workout für Besties**

Das Training zu zweit erhöht den Motivations- und Spaßfaktor. Wer keinen Haushalt teilt, kann sich dennoch zum gemeinsamen Online-Workout verabreden. So kann beispielsweise ein fester wöchentlicher Workout-Tag neue Routinen etablieren und gemeinsame Erlebnisse schaffen – ein echter Booster für die Freundschaft in aktuellen Zeiten. [Fitness and Dance Munich](#) bietet eine vielseitige Kombination aus Tanz- und Fitnesskursen. Von “Zumba” über “Jumping Fitness” bis hin zu “Hot Iron” kann hier jede Woche etwas Neues ausprobiert werden. Getreu dem Motto “Summer Bodies are made in winter” kurbeln Kurse vom Partner [Noch 3](#) die Fettverbrennung an und sorgen mit Angeboten wie “Burn”, “Mobility” und “Core” für mehr Kraft und Stabilität.

### **HIIT oder Deepwork: Team-Workouts zum Zusammenbleiben**

Gemeinsame Lunch-Dates und Coffee-Breaks mit dem Lieblings-Team liegen beinahe ein Jahr zurück? Ein gemeinsames Workout in Form eines Online-Kurses kann helfen, auch weiterhin verbunden zu bleiben und mehr Bewegung in den Homeoffice-Alltag zu bringen. Der Kurs “HIIT 30 MIN Express” beim Partner [IGNITE.FIT](#) lässt sich beispielsweise gut in die Mittagspause integrieren. Klassisches wie effektives “Bauch Beine Po Express” oder “Deepwork” bietet beispielsweise das MünchnerStudio [The Body Workers](#) an. Auch den geheimen Office-Crush, den man nun viel zu lange



nicht mehr an der Kaffeemaschine getroffen hat, kann man einfach zu einer gemeinsamen Fitness-Challenge einladen.

Wer sich oder seinen Liebsten zum Valentinstag das wichtigste Geschenk überhaupt machen will, der schenkt "Gesundheit" in Form einer Mitgliedschaft von Urban Sports Club. Die Geschenkgutscheine können mit einer persönlichen Notiz versehen und ausgedruckt werden. Die Live Online-Kurse sind nicht nur Highlights im Lockdown-Alltag, sondern schaffen echte Vorfreude auf "Klettern", "Akro-Yoga" und "SUP".

### 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