



Pressemitteilung

Boxen, Crosstraining und Yoga: Urban Sports Club steht für Female Empowerment

Berlin, 11.02.2021 – Am 8. März ist Internationaler Frauentag. An diesem Datum werden weltweit die Leistungen von Frauen gefeiert, Vorurteile aufgezeigt und es wird dazu aufgefordert, im Sinne der Gleichberechtigung zu handeln. Aus gegebenem Anlass stellt Urban Sports Club verschiedene Sportarten vor, die Frauen zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen und zudem Studiobetreiberinnen, die Frauen mit ihren Kursen empoweren. Als Unternehmen setzt sich Urban Sports Club für Chancengleichheit ein und kooperiert mit vielen starken Partnerinnen. Denn diese schaffen Orte, an denen Menschen über sich selbst hinauswachsen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.

Female Empowerment durch Sport

Wurde Fitness noch bis vor einigen Jahren vor allem mit Schlagworten wie “Abnehmen” oder “Pumpen” assoziiert, steht der Begriff heute vor allem für das, was es ist: Gesundheitsförderung. Auch das Thema mentale und ganzheitliche Gesundheit rückt immer mehr in den Fokus, wie die Nachfrage nach Yoga oder Meditation zeigt.

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

Yoga für ganzheitliche Gesundheit

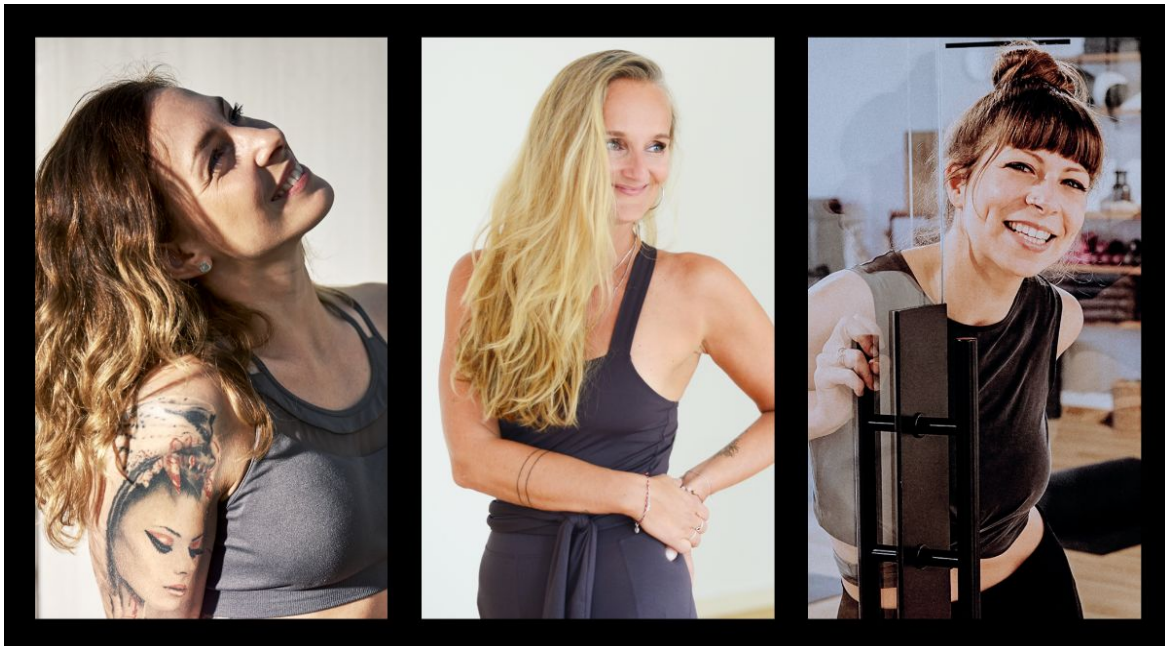
Ursprünglich wurde Yoga von Männern erfunden und ausgeübt, doch sind es heute vermehrt Frauen, die in den Studios Yoga praktizieren und sich nicht nur auf physischer, sondern auch mentaler Ebene weiterentwickeln: denn achtsamkeitsbasierte Techniken fördern die Persönlichkeit und Ausgeglichenheit. Auch die Nachfrage nach Online-Yoga bei Urban Sports Club bestätigt, dass der Frauenanteil hier überwiegt. Von den Mitgliedern, die an den Livestream-Kursen teilnehmen, sind 82% weiblich – und Yoga ist unter diesen die beliebteste Disziplin, gefolgt von Fitness, Pilates, Tanz, Meditation und Pole Dance.

Boxen für Stärke und Selbstbewusstsein

Auch Kampfsportarten erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei Frauen. Statt des "Ausknockens" wird Kampfsport heute als ganzheitliche Bewegungsform für Körper und Geist betrieben. Frauen profitieren von Selbstverteidigungstechniken, da sie sich stärker und sicherer fühlen.

Pole Dance für Körpergefühl und Ausdruck

Ein weiterer Sport, der Frauen zu mehr Selbstbewusstsein verhilft, ist Pole Dance. Der Tanz an der Stange fördert Flexibilität, Kraft, Ausdruck und Musikalität. Die akrobatische Leistung bietet einen hohen Trainingseffekt, außerdem bekommen Frauen durch Pole Dance Bewusstsein für den eigenen Körper: Sie lernen, sich darin wohl zu fühlen, sich selbst schön zu finden und zu akzeptieren. Doch ob nun Yoga, Boxen, Tanz oder Pole Dance: Mit einem Angebot aus über 50 Sportarten kann jede Person ihr ganz eigenes sportliches Programm mit Urban Sports Club zusammenstellen – für einen echten Boost an Gesundheit und Ausstrahlung. Mehr Selbstbewusstsein geht nicht!



Katharina Tophoven (RheinGym), Jana Schulze (Yoga Barn Berlin), Marina Amato (The Bodyworkers)

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

Female Empowerment in den Studios

Katharina Tophoven, CEO und Headcoach von RheinGym in Köln, sieht auch in ihrer Disziplin CrossFit eine positive Entwicklung: *“Ich denke auch, dass sich besonders im Bereich ‘Frauen und Kraftsport’ in den letzten Jahren viel getan hat. Es gibt nun immer mehr starke Frauen, die für ihre enormen (sportlichen) Leistungen Anerkennung erhalten und nicht mehr allgemein als das ‘schwache Geschlecht’ gelten”.*

Marina Amato, Gründerin von The Bodyworkers in München, schafft mit ihrem Sportstudio für Frauen deshalb einen Raum, in dem sie *“Selbstvertrauen und das Wissen um die eigene Stärke”* entwickeln können, die es braucht, um traditionelle Rollenbilder zu durchbrechen: *“Wer sich bei uns einmal durch 100 Burpees geschwitzt hat, erkennt, dass man alle Hindernisse überwinden kann, wenn man den Mut hat, es zu versuchen und die Ausdauer nicht aufzugeben, wenn es einmal schwer ist. Eine Erkenntnis, die wir früher oder später in andere Lebensbereiche mitnehmen und unser Selbstvertrauen stärkt. Das verändert unsere Ausstrahlung, die Art wie wir wahrgenommen werden und macht uns stark, unserer Stimme Gehör zu verschaffen.”*

Jana Schulze, Gründerin von Yoga Barn Berlin, wünscht sich, dass sich Menschen weniger von vorgefertigten Vorstellungen beeinflussen lassen und sich trauen, Neues auszuprobieren, um davon zu profitieren: *“Leider denken immer noch viele, dass man für Yoga mega flexibel und hyperschlank sein muss. Was ein absoluter Trugschluss ist, denn Yoga ist die Kombination aus Flexibilität und Kraft und ist damit für jeden gut und bietet für jeden die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, ob Frauen oder Männer.”*

Teamgeist und Chancengleichheit

In den letzten Jahren wurde viel in Richtung Gleichberechtigung bewegt – ebenso in der Sport- und Fitnessbranche. Das Unternehmen Urban Sports Club setzt sich für Chancengleichheit ein: *“Von unseren sieben Ländern, in denen wir mit der Gruppe momentan aktiv sind, werden vier – Spanien, Portugal, Frankreich und Belgien – von zwei Frauen als Managing Directors geführt. Darüber hinaus basiert Urban Sports Club auf einem Community-Gedanken, wie der Name schon sagt: der Idee, Chancengleichheit und Teamgeist durch alle möglichen Sportarten zu fördern. Daher freuen wir uns extrem, dass wir im letzten Jahr so viele Mitglieder von einem ganzheitlichen Training überzeugen konnten. Meditation und Yoga z. B. fördern auch die physische und mentale Gesundheit, die Gemeinschaft und Integration”*, sagt Moritz Kreppel, Co-Founder und CEO 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 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.