

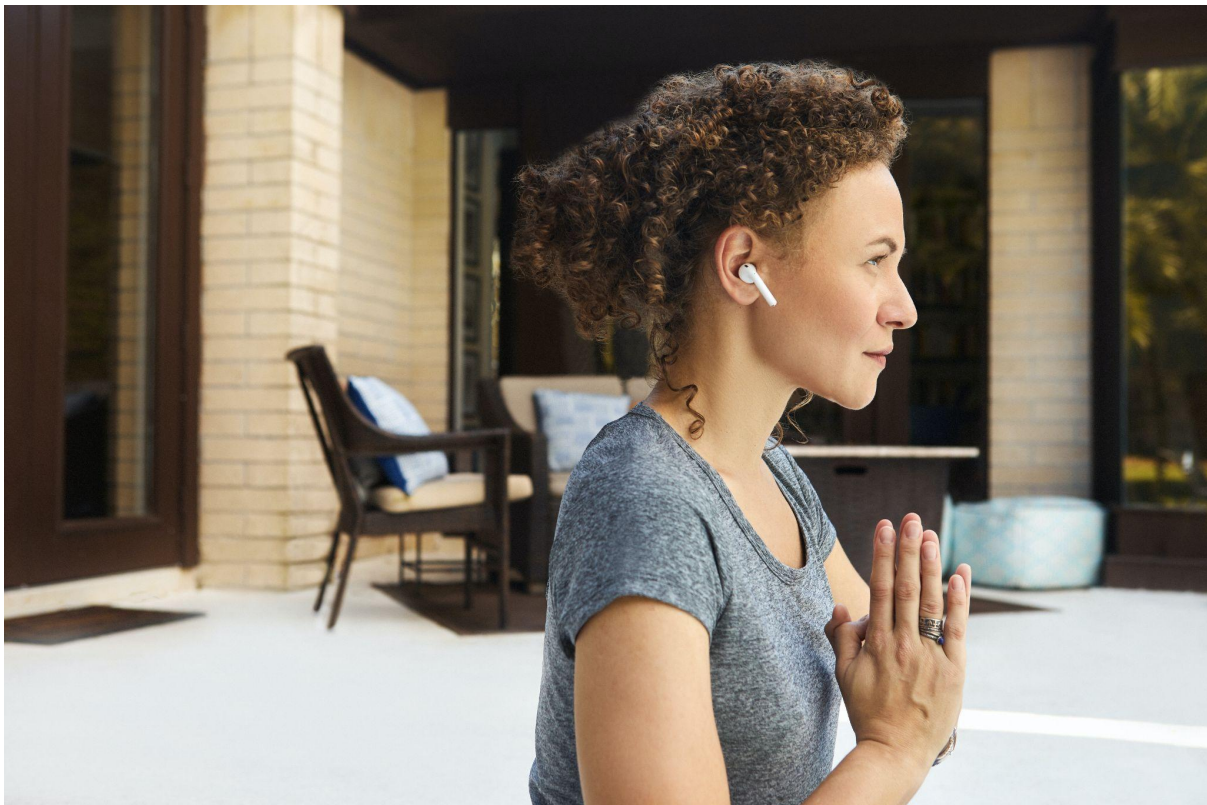


URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

Ein Jahr Homeoffice: Stress-Release durch Training der Augen und Atmung mit Urban Sports Club

Berlin, 13.04.2021 – Am 28.04. ist Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. In diesem Jahr steht besonders die Arbeitsbedingungen während der gegenwärtigen Pandemie im Fokus. Ein guter Anlass, um die negativen Effekte des Arbeitens von zu Hause unter die Lupe zu nehmen, von denen immer mehr Menschen betroffen sind. Aktuell heißt es nämlich, stundenlang Mails zu schreiben, Video-Meetings abzuhalten und danach folgt oft der Serien-Marathon. Es gibt kaum eine Pause für die Augen. Überhaupt werden ca. 80% der Informationen über die Augen aufgenommen, daher benötigen diese Ruhe und Training*. Urban Sports Club zeigt daher Sportarten, die gut tun und zugleich Spaß machen: Ob Yoga, Tai Chi, Fitness oder Surfen – jede Minute Bewegung kompensiert eine Minute starres Sitzen vor dem Display und beugt den gesundheitlichen Folgen übermäßigen Bildschirm-Konsums vor.



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



Tai Chi, Yoga und Meditation: Der Blick nach innen

Jedes Jahr suchen Millionen Menschen ärztliche Hilfe aufgrund einer digitalen Augenbelastung (Computer Vision Syndrom) auf und klagen unter anderem über Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schwierigkeit beim Fokussieren, Doppeltsehen oder plötzliche Kurzsichtigkeit. Wer mit diesen Symptomen zu kämpfen hat, findet zahlreiche Tipps, die im Alltag helfen können, die Augen zu entlasten. Bei [Yoga](#) und [Meditation](#) beispielsweise werden Augen und Atmung bewusst aktiviert. In der Yogalehre wird auch von der Konzentration auf das sogenannte *dritte Auge* gesprochen, das Energiezentrum in der Stirnmitte. Bewusstes, tiefes Atmen und die Konzentration auf das Stirnchakra sind bedeutsam, um die Zirbeldrüse zu aktivieren. Bewegung im sonnigen Tageslicht – z. B. [Tai Chi](#) im Park – und erholsamer Schlaf in völliger Dunkelheit sind weitere Maßnahmen. Die Wichtigste ist jedoch das Meditieren, das aktiv bei Kopfschmerzen, Konzentrations- und Sehstörungen helfen kann.



Fitness, Tanz und Wassersport: Der Blick in die Ferne

Genauso wichtig und effektiv ist es, den Augen ein Spektrum an Abwechslung zu bieten. Der regelmäßige Blick in die Ferne, die Angleichungen an unterschiedliche Entfernungen und die Lockerung der Kiefermuskulatur helfen dabei, das Nervensystem und die Muskeln rund um das

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



URBAN SPORTS CLUB

Sehorgan zu trainieren. Dies alles trägt dazu bei, die Augen zu entspannen und ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Bei einigen Sportarten bildet der Blick in die Ferne die Basis: Durch das Fixieren eines bestimmten Punktes wird die Balance gehalten. So ist beispielsweise beim [Surfen](#) das Stehen auf dem Board und beim [Tanzen](#) die Pirouette möglich.

Mit Urban Sports Club zur persönlichen Work-Life-Balance

Letztendlich hilft jede Art von Sport und Entspannungskurs, Symptomen entgegenzuwirken, die durch das einseitige Arbeiten vor und mit dem Bildschirm entstehen. Die [Live Online-Kurse](#) von Urban Sports Club bieten eine breite Palette an Möglichkeiten, die passende Bewegungsform zu finden, die vor allem auch noch Spaß machen und gemeinsam mit Kolleginnen oder Freunden ausprobiert werden können. [Fitnesskurse](#), [HIIT-Workouts](#) oder [Functional Training](#) helfen präventiv, dank ihres ganzheitlichen Fokus.

Vor allem Unternehmen sehen sich mehr denn je in der Verantwortung, die mentale und körperliche Gesundheit ihrer Arbeitnehmenden zu fördern. Ein ausgleichendes Sport- und Entspannungsprogramm hilft Erschöpfung sowie den Effekten unergonomischer Heimarbeitsplätze vorzubeugen. Mit dem flexiblen Sport- und Fitnessangebot von Urban Sports Club für Firmen oder private Mitglieder können Techniken erlernt werden, um die Folgen des übermäßigen digitalen Konsums auszugleichen und gemeinsam etwas Neues zu lernen oder zu entdecken.

*Käsmann-Kellner, B. (2005): Kindliche Sehbehinderung und Blindheit- damals und heute. Folgen und Veränderungen in den letzten 25 Jahren am Beispiel der Louis-Braille-Schule für Blinde und Sehbehinderte des Saarlands, Lebach. In: blind-sehbehindert 2/2005, 67-79

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
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

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