

Pressemitteilung

Von Animal Moves bis HILIT: Urban Sports Club präsentiert die 5 Fitnessrends der Stunde

Berlin, 03.08.2021 – Die lange sportliche Dürrephase ist vorbei! Es kann es endlich wieder vor Ort bei den liebsten Partnern trainiert und das gesamte Angebot von Urban Sports Club genutzt werden. Um den Neustart richtig zu zelebrieren und den Spaßfaktor anzukurbeln, hat Urban Sports Club die fünf Sport-Trends der Stunde zusammengestellt: *MetCon*, *HILIT*, *Animal Moves*, *Mood-based Workouts* und *Hormon Workouts*. Hinter diesen stecken die neuesten wissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnisse, mit denen das Workout noch effektiver, vielfältiger und individueller gestaltet werden kann. Urban Sports Club stellt passende Kurse vor.



MetCon

Mit 116k Tags ist MetCon der Instagram-Trend schlechthin. Das sogenannte "Metabolic Conditioning" ist ein hochintensives Konditionstraining, das sich auf schnelle Belastungsstöße konzentriert, die den Körper in einen hohen Stoffwechselzustand versetzen und die Muskeln zu fordern. Das Workout sieht

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

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

nur wenige Pausen vor. Denn Ziel ist es, sich auszupeinern und ans Limit zu gehen, was eine hohe Fettverbrennung zur Folge hat. Vieler solcher Bewegungsabläufe finden sich im CrossFit Training wieder, das beispielsweise in den Studios von [body + soul](#) in München angeboten wird.

HILIT

Hinter dieser kryptischen Buchstabenkombination stecken die Worte "High Intensity Low Impact". Das Training ist vor allem gelenkschonend und findet unter mäßiger Belastung statt. Besonders Anfänger*innen, Schwangere und Menschen mit weniger Kondition oder vorhergehenden Verletzungen profitieren von den Übungen – denn HILIT enthält wesentlich weniger Sprünge als HIIT, ist jedoch genauso effektiv. So besteht auch beim HILIT die Konzentration auf Bewegungen, die den Puls erhöhen. Statt auf Sprünge setzt HILIT eher auf Bewegungen wie Ausfallschritte, Planks oder Mountain Climbers. Auch Sportarten wie Schwimmen, Pilates oder Spinning fallen in den Bereich und können beispielsweise bei [Triathlon Crew](#) in Berlin ausprobiert werden.

Animal Moves

Tierischen Spaß machen Bodyweight-Übungen, die Bewegungsabläufe aus der Tierwelt nachahmen. Ob "Cat-Cow", "Raupe" oder "Esel": Mit den Animal Moves werden Mobilität, Koordination, Kondition und Stärke geschult. Es findet ein zügiger Wechsel aus Dehnung und Kräftigung statt, dabei wird die Flexibilität optimiert. Das Bonner Partnerstudio [Unique Fitness](#) hat mit "Animal Flow" den dazu passenden Kurs im Angebot. Die animalischen Bewegungen finden sich aber auch in vielen bestehenden Sportarten, wie zum Beispiel der "Krabbe" im Basketball oder der "Kobra" im Yoga wieder.

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

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB



Mood-based Workouts

Ob Trauer, Wut oder Stress: Urban Sports Club hält Kurse bereit, die jede Stimmung aufhellen. Während Schwimmen eine ausgleichende und erheiternde Wirkung hat, wirkt Yoga beruhigend und stresslösend. Workout-Kombinationen aus Cardio und Kraft wie Kickboxen oder HIIT funktionieren dagegen Adrenalin-fördernd. Je nach Stimmung können Mitglieder passende Kurse bei [Club Athleten](#) in Berlin oder [EVE ADAM Fitness](#) in Hamburg finden.

Hormon Workouts

Nicht selten hängen Stimmung und körperliche Tagesform mit dem Hormonhaushalt zusammen. Umso wichtiger ist es, in bestimmten Phasen mit statt gegen die körpereigenen Hormone zu arbeiten. Sowohl Frauen während des Zyklus als auch Männer in Zeiten hormoneller Schwankungen können den Hormonhaushalt mit dem richtigen Training in Balance bringen. Auch Übertraining kann den Cortisolspiegel in die Höhe peitschen lassen und Stress verursachen. In diesem Fall helfen Praktiken wie Meditation oder Yoga, zum Beispiel bei [komjun Yoga](#) in Köln.

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

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

Mithilfe aktueller Trends können Mitglieder zu Sportarten und Bewegungsabläufen finden, die sonst nicht durch die Routine abgedeckt werden. Besonders Trendsportarten sind dafür prädestiniert, gemeinsam ausprobiert zu werden – ob mit Freund*innen oder Kolleg*innen nach der Arbeit. Und mit [Livestream-](#) und On-Demand-Kursen kann das Training jetzt überall und jederzeit stattfinden. So können die neuesten Fitness-Trends auch im Urlaub oder remote ausprobiert werden.

Über Urban Sports Club

Urban Sports Club bietet eine flexible Sport- und Wellness-Mitgliedschaft. 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 Wellness: 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, Italien, Spanien, Belgien, Portugal) können Mitglieder per App zum Sport einchecken. Als Unternehmensgruppe mit OneFit hat das Netzwerk von Urban Sports Club mehr als 12.000 Partnerstandorte. Das Angebot für Privat- und Firmenkund*innen umfasst Training im Studio, im Freien, Online-Kurse per Livestream und On-demand-Kurse. 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

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837