



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

## Massagen, Meditation und Kryotherapie: Wellness für Körper und Geist mit Urban Sports Club

**Berlin, 26.08.2021** – Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen fallen: Zeit, es sich drinnen kuschelig zu machen. Ob bei rundum wohltuenden Spa-Besuchen, entspannenden Massagen oder geführten Meditationen – Urban Sports Club hat das perfekte Tool-Kit gegen den Herbst- und Winterblues.



### Rundum wohlfühlen dank Spa-Day

An einem grauen Novembertag kann ein Spa-Besuch regelrechte Wunder bewirken – quasi ein Reset für Körper und Geist. Ursprünglich kommt der Begriff “Spa” aus dem Lateinischen und steht für “sanus per aquam”, was soviel bedeutet wie “Gesundheit durch Wasser”. Denn im warmen Becken verschwimmt der

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

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



## URBAN SPORTS CLUB

Alltagsstress regelrecht und Ruhe und Wohlbefinden stellen sich ein. Thermalbäder wie die [Claudius Therme](#) in Köln haben einen zusätzlich positiven Effekt auf die Gesundheit durch die kurative Wirkung des Wassers in Heilbädern. Abgerundet wird der Besuch im Spa außerdem mit belebenden Saunagängen wie beispielsweise im wunderschönen [Stadtbad & Hotel Oderberger](#) in Berlin.

### **Massage und Kryotherapie, um den Körper zu aktivieren**

Besonders in den Herbst- und Wintermonaten fehlt es uns an Energie und der Körper benötigt besondere Zuwendung. Wer Körper und Immunsystem auf positive Weise anregen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Entweder eine wohlige Massage – am besten mit heißen Ölen oder Steinen – oder das extreme Pendant: die Kältekammer mit minus 110 Grad Celsius. Ob heiß oder eiskalt: Beide Treatments straffen das Bindegewebe. Teilnehmende fühlen sich im Anschluss entspannter und energiegeladener. Ausprobieren lässt sich dieser Beauty-Trick zum Beispiel bei [Cryopoint](#) in Berlin. Mit der Behandlung geht übrigens auch ein hoher Kalorienverbrauch einher. Außerdem ist die Anwendung ein regelrechter Stimmungs-Booster, denn durch die eisigen Temperaturen werden Endorphine freigesetzt. Wer es doch wärmer und kuscheliger mag, bucht eine Massage bei Wellness-Partnern wie dem [Vabali Spa](#) in Düsseldorf oder [MYSSAGE](#) in Köln.

### **Meditation, Yoga und Qi Gong für einen ausgeglichenen Geist**

In den letzten Jahren rückte das Thema mentale Gesundheit immer mehr in den Fokus. Es besteht Einigkeit darüber, dass körperliches Wohlbefinden mit dem geistigen einhergeht. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Methoden, die der seelischen Gesundheit gewidmet sind. Beispielsweise können Meditation und Atemübungen einen positiven Effekt auf die Konzentration haben oder Zuständen wie Stress und Nervosität entgegen wirken. Die Klangmeditationen der [Praxis für Entspannung](#) in Düsseldorf nehmen Teilnehmende dazu mit auf eine melodische Reise. Yoga und Qi Gong sind des Weiteren ganzheitliche Praktiken, denn sie trainieren sowohl Körper als auch Geist. In der Mitgliedschaft von Urban Sports Club sind eine Vielzahl an Partnern, die unterschiedlichste Yogastile – von ruhigem Yin Yoga bis hin zu dynamischen Vinyasa – in den Studios vor Ort, per Livestream von zu Hause oder als On-demand-Kurs – anbieten. Unter anderem [Mednord Fitnessfloor](#) in München offeriert eine große Auswahl an Kursen. Ob Yoga oder Qi Gong, Dampfsauna oder Kältekammer: Wellness ist heute vielfältiger denn je. So können Mitglieder von Urban Sports Club ganz nach individuellen Vorlieben und körperlichen Bedürfnissen aus dem flexiblen Angebot wählen. So ist Urban Sports Club der perfekte Partner im turbulenten Alltag, in dem es manchmal herausfordernd sein kann, Familie, Job und Me-time unter einen

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

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



**URBAN SPORTS CLUB**

Hut zu bringen. Dank Firmenankundengebot kann Urban Sports Club sogar über den Arbeitgeber bereitgestellt werden – für eine gesunde Work-Life-Balance.

### **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](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

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