



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

Rope Skipping, Indoor Cycling und Turnringe: Urban Sports Club präsentiert die 5 neuesten Fitness-Trends auf Social Media

Berlin, 23.09.2021 – Die Home-Workout-Videos von Jane Fonda, Claudia Schiffer und Cindy Crawford haben in den 80er- und 90er-Jahren einen regelrechten Fitness-Hype ausgelöst. Dieser feiert aktuell auf Social Media ein wahres Comeback. Von Seilspringen über Dance Aerobic bis hin zu Kraftübungen mit Turnringen: Urban Sports Club stellt die neu aufgelegten Fitnesstrends vor, die bei TikTok und Instagram gerade durch die Decke schießen.



Mehr als Seilspringen: Rope Skipping

Mit 130 Millionen Aufrufen auf TikTok und 135.000 Hashtags auf Instagram führt "Rope Skipping" das aktuelle Trend-Ranking an. Das effektive Ganzkörper-Workout ist nicht nur für alle Fitness-Level geeignet, sondern auch extrem vielseitig einsetzbar. Die Muskulatur der Oberschenkel wird beispielsweise mit "Lunge Jumps" oder "Squat Jumps" herausgefordert, mit dem sogenannten "Doppeldurchschlag" werden vor allem die Arme trainiert. Das beliebte Cardio-Workout lässt jedoch

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

auch das Gehirn richtig arbeiten, denn Rope Skipping fördert das Reaktionsvermögen. Ausprobieren lässt sich der beliebteste Fitness-Trend der Stunde beim Urban Sports Club-Partner [BEAT81](#).



Party auf dem Bike: Indoor Cycling

Ein weiterer Exportschlager aus dem Fitness-Mekka der 80er-Jahre ist "Spinning". Heute eher als "Indoor Cycling" bezeichnet, verspricht das intensive Training maximale Fettverbrennung und Endorphinausschüttung. Das Workout mit regelrechtem Suchtpotential trainiert das gesamte Herz-Kreislauf-System und der Alltagsstress wird ganz einfach "weggestrampelt". Beim Indoor Cycling wird gemeinsam zu treibenden Beats trainiert. Ob Anfänger*in oder Pro: Die Intensität des Workouts lässt sich vorab am Cycling-Rad einstellen und ist somit für alle Fitnesslevel geeignet. Mit 80 Millionen Aufrufen auf TikTok und 1 Million Hashtags auf Instagram haben Indoor Cycling und Spinning in den letzten Monaten einen erneuten Fitness-Hype ausgelöst. Mit Urban Sports Club lässt sich das elektrisierende Workout in Club-Atmosphäre zum Beispiel bei [ride.bln](#), [BEAT81 Cycle Studio Fhain](#) oder [Cycle Room Berlin](#) ausprobieren.

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



Richtig abhängen: Workouts mit Turnringen

Ursprünglich von Turner*innen genutzt, kommen die Turn- bzw. Gymnastikringe auch immer mehr in den Workouts von Kraftsportler*innen oder Kletter*innen zum Einsatz. Denn das Trainieren mit diesem altbewährten Tool verbessert die Körperspannung, Stabilität und Koordination und baut zusätzlich Kraft auf. Neben der Arm- und Rumpfmuskulatur werden auch Rücken, Bauch, Beine und Po von dem Training mit den Ringen profitieren. Die vielen Fitness-Benefits sowie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Turnringen haben eine regelrechte Trendwelle losgetreten – erst unter den Sport-Nerds, dann auf Social Media. Nun sind die Ringe Gegenstand vieler funktioneller Crossfit- und Fittesseinheiten. Aktuell trendet das Thema mit 4.550.000 Aufrufen auf TikTok und 80.000 Hashtags auf Instagram. Zum Beispiel der Partner [Die Ringe @ Sharky Sportsclub in Köln](#) führt in die hohe Kunst der Ringe ein.

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



Let's move it: Tanz-Fitness

Die ikonischen Aerobic-Outfits der 80er-Jahre feiern aktuell zwar kein Revival, dafür aber Tanzfitness im Allgemeinen. Denn: Tanzen macht nicht nur extrem gute Laune, sondern auch fit. Bei den Dance-Workouts werden – ähnlich wie beim Aerobic – unterschiedlichste Elemente aus Tanzformen wie Hip Hop oder Salsa mit funktionellen Ganzkörperbewegungen kombiniert. Wenig überraschend, dass "Tanz-Fitness" derzeit mit 117 Millionen Aufrufen vor allem auf TikTok trendet. Ob von zu Hause per Live-Online-Kurs oder bei den Partnern vor Ort: Dieser Trend lässt sich quasi von überall ausprobieren, z.B. beim Partner [motion*s Tanz- und Bewegungsstudio](#).

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



Fit und funktionell: Bodyweight Fitness

Das letzte Jahr hat ziemlich erfinderisch gemacht: Ob in den eigenen vier Wänden oder im Park – Sportfans haben sich gegenseitig herausgefordert, mit möglichst wenig Equipment maximal effektive Workouts zu gestalten. Auf allen Social Media-Plattformen, besonders aber auf Instagram und Youtube, nahmen das Fitness-Trainer*innen und Influencer*innen zum Anlass, funktionelle Workouts mit dem eigenen Körpergewicht oder geringen Hilfsmitteln zu kreieren. Gerade ist der Social Media-Hype um funktionelle Bodyweight Workouts neu entfacht, was folgende Zahlen verdeutlichen: 21.400.000 Aufrufe auf TikTok und 2.700.000 Hashtags auf Instagram zählt der Trendsport bis zur Stunde. Wie schön, dass die intensiven Sessions auch endlich wieder in motivierenden Gruppen-Trainings im Freien oder im Studio ausprobiert werden können – beispielsweise bei [Urban Sport Tribe](#) oder der [Bootbox Outdoor Bootcamp Area](#).

Social Media-Plattformen wie Instagram und TikTok dienen nicht nur als Inspirationsquelle für neueste Fitness-Trends, sondern laden auch dazu ein, die eigenen Fähigkeiten zu präsentieren. Mit Urban Sports Club lassen sich die aktuellen Trends ausprobieren – die perfekte Vorbereitung um den nächsten viralen Hit mit einem Workout-Video zu landen.

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

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 Teamsport 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