



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

## Urban Sports Club präsentiert die Fitness-Trends 2022

**Berlin, 25.11.2021** – Urban Sports Club hat auch dieses Jahr das Trainingsverhalten seiner Mitglieder analysiert und prognostiziert so die Fitness-Trends für 2022. In einer Welt im Wandel ist Flexibilität ein Muss. Das hybride Angebot von Urban Sports Club ist die Antwort auf den gesellschaftlichen Megatrend Individualisierung und geht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Mitglieder ein. Live-Online- und On-demand-Kurse bleiben daher fester Bestandteil im Training vieler Mitglieder. Generell geht der Trend ganz klar in Richtung Ganzheitlichkeit. Wellness rückt als entspannender Ausgleich in den Fokus, außerdem sind Vielfalt, Mix- und Multi-Sport gefragter denn je. Vor dem Hintergrund werden Kombinationen wie Piloxing, HILIT oder Crossminton immer beliebter. Das Sportverhalten zeigt aber auch eindeutig das Bedürfnis nach Bewegung und Spaß in der Community und vor Ort. Es ist daher nicht überraschend, dass Aktivitäten wie Padel und Cycling großen Anklang finden und sich zu den Trendsportarten schlechthin entwickeln.



**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**

### **Padel und Indoor-Cycling als Trend-Sportarten**

Nach vielen Monaten in den eigenen vier Wänden war die Freude im Sommer darüber enorm, wieder mit den Sport-Buddies vor Ort in den Studios und draußen trainieren zu können. So entdeckten viele Mitglieder Padel für sich. Die Sportart aus Spanien und Portugal, eine Art Mix aus Tennis und Squash, wird indoor oder outdoor gespielt und zählt fortlaufend neue Fans. Außerdem erfreute sich Indoor-Cycling weiterhin großer Beliebtheit. Das Training auf dem Fahrrad mit Gewichten und motivierender Musik ist gefragter denn je und dank vieler neuer Partnerstandorte wird das auch 2022 so bleiben. Beide Disziplinen einiges gemeinsam: Sie werden in der Community praktiziert, machen riesigen Spaß und sind äußerst animierend bei vollem Körpereinsatz.



**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

### **Holistischer Ansatz manifestiert sich: Mix- und Multisport wird gepaart mit Wellness**

Fitness, Yoga, Bouldering, Funktionelles Training, Tanzen, Schwimmen und Pilates<sup>1</sup> sowie ihre diversen Abwandlungen waren 2021 die gefragtesten Sportarten unter allen Mitgliedern von Urban Sports Club. Doch sind diese nur ein Bruchteil des Angebots aus über 50 Sportarten. Es ist also nachvollziehbar, dass Mitglieder monatlich im Schnitt drei unterschiedliche Partnerstandorte besuchten und Freude am Ausprobieren verschiedenster Aktivitäten zelebrieren.<sup>2</sup> Letztlich wird diese Experimentierfreude auch von den Studios aufgegriffen. So werden regelmäßig neue Mix-Sportarten angeboten – Tendenz steigend. Ob Piloxing (Kombination aus Boxen und Pilates), HILIT (High Intensity Low Impact Workout) oder Crossminton (Mischung aus Squash, Badminton und Tennis), mit Urban Sports Club kennt Vielfalt keine Grenzen mehr. Die Folge: Sportbegeisterte entdecken ihre individuellen Interessen und finden Bewegungsformen, die ihnen gut tun und Freude bereiten. Das wiederum bringt die nischigsten Kurs-Konzepte hervor: Surf-Yoga, Hormon-Workouts, Booty Therapy, High Heels Dance oder Animals Moves – es gibt kaum etwas, das es nicht gibt. Parallel dazu werden auch die Studiokonzepte mit beispielsweise Boutique-Fitness oder spezialisierten Gesundheitsstudios (Health Clubs) immer diverser und spezialisierter. In diesem Zuge etabliert sich schließlich immer mehr ein Konsens darüber, das Wohlbefinden eine ganzheitliche Angelegenheit ist, die gleichermaßen die physische und psychische Gesundheit umfasst. So besteht das ganze Jahr über ein Bedürfnis nach Treatments und Kursen, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag bieten sollen, insbesondere jedoch mit Beginn der kalten Jahreszeit, Ende September, erreicht die Nachfrage nach Wellnessangeboten ihren Höhepunkt. Besonders beliebt waren dieses Jahr die Behandlungen Kryotherapie und Massage, während die angeleitete Meditation am gefragtesten unter den Achtsamkeitspraktiken war.

### **24/7 Trainieren: individuelles Training immer und überall**

Nicht nur die Zukunft der Arbeitswelt ist hybrid – auch die des Sports. Schon jetzt ist flexibles Sporttreiben im Homeoffice oder zwischen Büro und Freizeit der neue Standard. Zusätzlich zu den Live-Online-Kursen kamen dieses Jahr daher bei Urban Sports Club noch die On-demand-Kurse dazu, mit denen Mitglieder nun ganz zu ihren eigenen Wunschzeiten trainieren können. Noch mehr Benefits erhielten Mitglieder zudem dank der Online-Formate Masterclasses und 1:1 Online Personal Coaching. Beide Live-Formate vermitteln fundiertes und auf Mitglieder maßgeschneidertes Wissen: In den Masterclasses werden

---

<sup>1</sup> In der Reihenfolge.

<sup>2</sup> Die Gruppe Urban Sports Club, zu der auch OneFit in den Niederlanden gehört, ist in sieben europäischen Ländern präsent: Deutschland, Belgien, Frankreich, Italien, Spanien, Portugal und den Niederlanden. Die Angaben beziehen sich auf das Trainingsverhalten von Mitgliedern aus allen Ländern, in denen Urban Sports Club vertreten ist.



**URBAN SPORTS CLUB**

Themen von Expert:innen vorgestellt und in der Gruppe besprochen; das 1:1 Online Personal Coaching ist eine persönliche Beratung von qualifizierten Trainer:innen für die Mitglieder und ihre individuellen Trainingsziele. Mit dieser Reihe von Online-Angeboten ist das hybride Angebot von Urban Sports Club komplett und Mitglieder profitieren von noch mehr Flexibilität und Vielfalt und können ihre persönliche Routine pflegen.

### **Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Trainingsverhalten**

Neue Woche, neue Motivation! Die Zahlen belegen, dass Mitglieder montags und dienstags top motiviert sind, sich mithilfe von Sport und Wellness zu boosten. Dienstag, 18 Uhr, ist Sporttag und -zeit Nummer eins. Trotz Homeoffice bleiben Early-Bird- und After-Work-Kurse die beliebtesten. Am Wochenende sind 10 und 16 Uhr die aktivsten Zeiten der Mitglieder in Deutschland und Europa. Ob vor Ort, im Studio oder via Live Online-Kurs: 2021 machte Yoga, gefolgt von Fitness, bei den weiblichen Mitgliedern den größten Teil der Check-ins aus. Den dritten Platz erzielte überraschenderweise Bouldern, noch vor der Kategorie Tanzen. Auch bei den männlichen Mitgliedern in Deutschland ist die Check-in-Rate von Yoga und sogar Tanz gestiegen. Eine spannende Entwicklung: Tanzkurse wurden sogar öfter gebucht als EMS- oder Crosstraining. Grund dafür waren einerseits die monatelangen Schließungen der Sportstätten, weswegen Mitglieder vermehrt für Live Online-Kurse wie Yoga und Fitness mit Eigengewicht begeistert werden konnten und andererseits für den Trend der Achtsamkeit.

**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



### **Ob Live-Online-Kurse oder Kurs vor Ort: Community-Feeling wird groß geschrieben**

Ganz klar, nichts ersetzt echte Begegnungen. Das Wir-Gefühl entsteht vor allem durch gemeinsame Aktivität mit den Trainer:innen und liebsten Sport-Begleiter:innen. Live bleibt live und fachlicher Rat ist in vielen Bereichen unverzichtbar. So hat sich Ende des Jahres 2021 die Nutzung der Live-Online-Kurse bei 10% eingependelt und auch für die Zukunft ist absehbar, dass das Sportverhalten sich vor allem an hybride Arbeitsmodelle anpassen wird. Schließlich können Sportbegeisterte dank des hybriden Angebots von überall aus gesunde Routinen aufbauen und den vertrauten Lehrer:innen folgen, ob im Studio oder per Live-Online-Kurs.

### **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. Mitglieder können in

**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

Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Belgien, Portugal zum Sport und Wellness einchecken. Die Gruppe Urban Sports Club, zu der auch OneFit in den Niederlanden gehört, ist in sieben europäischen Ländern vertreten und zählt damit insgesamt 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. [www.urbansportsclub.com](http://www.urbansportsclub.com),  
Pressematerial zu Urban Sports Club: [hier](#).

**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