



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

Schluss mit den Ausreden: Neujahrsvorsätze mit Urban Sports Club endlich erfolgreich umsetzen

Berlin, 09.12.2021 – Jedes Jahr aufs Neue werden zum Jahresende Vorsätze fürs kommende geschmiedet, und mit diesen Vorsätzen kommt auch die Herausforderung, sie umzusetzen. Der Dauerbrenner: mehr und am besten regelmäßig Sport treiben! Oft sind es jedoch die gleichen Ausreden, die dem Vorhaben einen Strich durch die Rechnung machen: 1) "Sport macht keinen Spaß"; 2) "Mir fehlt die Zeit"; 3) "Ich trainiere lieber für mich"; 4) "Ich möchte mich nicht an ein Studio binden"; 5) "Mir fehlt die Energie". Urban Sports Club identifiziert häufige Ausreden und zeigt auf: mit der flexiblen Mitgliedschaft sind diese passé!



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

“Sport macht keinen Spaß” – Dank Vielfalt Freude am Sport entdecken

Einer der Hauptgründe, weswegen die Motivation fehlt, zum Sport zu gehen, ist, dass ein Großteil noch gar nicht die Sportart gefunden hat, die zu ihnen passt und Freude bereitet. Dank Urban Sports Club können Mitglieder über 50 Sportarten durchprobieren und endlich passende Aktivitäten für sich finden. Ob Kampfsport, Fitness, Tanz, Bouldern, Achtsamkeitspraktiken wie Yoga, Meditation oder Wellness: die Mitgliedschaft hält eine riesige Auswahl an Möglichkeiten bereit, aus der ein individueller Trainingsplan erstellt werden kann.



“Mir fehlt die Zeit” – Flexibilität mit hybridem Angebot

Sind die Lieblingsaktivitäten erstmal identifiziert, ist der nächste Schritt die regelmäßige Umsetzung, an der es oftmals scheitert. Zwei der am häufigst genannten Hürden sind der Zeitfaktor und die eigene Bequemlichkeit, die einer Sportroutine im Weg stehen. Eine Stunde früher aus dem warmen Bett zu springen, um zum Yoga zu radeln oder nach der Arbeit noch einen Umweg ins Fitnessstudio zu machen, statt den Tag auf der Couch ausklingen zu lassen, kann Überwindung kosten und den guten Vorsätzen

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

schließlich den Garaus machen. Dank eines vielfältigen, 24 Stunden verfügbaren Online-Angebots aus Live Online- und On-demand-Kursen sowie den Masterclasses, kommt das Workout in die eigenen vier Wände und ist jederzeit verfügbar.

“Ich trainiere lieber für mich” – Aktivität individuell gestalten

Die richtige Community und das passende Setting für den Sport zu finden ist nicht selbstverständlich, aber mit Urban Sports Club ein Leichtes. Ob auf Reisen oder vor Ort im Studio oder Outdoor: Gleichgesinnte motivieren sich bekanntlich gegenseitig zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil. An manchen Tagen dagegen steht einem der Sinn vielleicht eher danach, zu Hause und für sich zu trainieren. Mit den Live Online-Kursen kann das Workout ins eigene Wohnzimmer verlegt werden, ohne trübeliges Drumherum. Wer ganz inkognito sporteln möchte, kann bei den Live Online-Kursen die Kamera ausschalten oder direkt einen On-demand-Kurs wählen.



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

“Ich möchte mich nicht an ein Studio binden” – ein Club ohne Grenzen

Für viele ist der Gedanke, sich an nur ein Studio zu binden, eher abschreckend. Ob man öfter pendelt oder sich schlichtweg nicht auf ein Studio oder eine Sportart festlegen möchte – die flexible Mitgliedschaft von Urban Sports Club ist an keine lang andauernden Verträge gebunden und darauf ausgerichtet, sich individuellen Bedürfnissen und Lebenssituationen anzupassen. Mit über 10.000 Partnerstudios in sechs europäischen Ländern, die Aktivitäten online oder vor Ort anbieten, ist flexibles Sporttreiben im Homeoffice oder zwischen Büro und Freizeit keine Herausforderung mehr.

“Mir fehlt die Energie” – Fokus auf Seele und Geist für mehr Kraft

Es gibt Tage, an denen die Energiereserven erschöpft sind. Selbst die Umsetzung von sportlichen Unternehmungen, die eigentlich nur gut tun und Spaß machen, werden zur Überforderung. Es ist daher wichtig, Abwechslung und ausgleichende Aktivitäten in die Routine einzubauen. Achtsamkeitsübungen wie Tai Chi, Meditation oder Yoga, aber auch Selfcare, in Form von Spa-Gängen oder Massagen, können den Ausgleich zu einem stressigen Alltag schaffen und dabei gleichzeitig belohnen. Mit dem holistischen Angebot von Urban Sports Club stehen also diverse Treatments zur Verfügung, die Stress entgegenwirken und gleichzeitig dabei helfen, den Fokus aufrecht zu erhalten.

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. Mitglieder können in 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, Pressematerial zu Urban Sports Club: [hier](#).

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