



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

## Mit Urban Sports Club körperlichen Ausgleich und innere Balance finden

**Berlin, 14.03.2022** – Physische und psychische Gesundheit sind eng miteinander verknüpft und sollten im Gleichgewicht gehalten werden. Häufig dringt das erst ins Bewusstsein, wenn Alltag, äußere Faktoren und Job für Stress sorgen und die beiden Aspekte aus der Balance geraten. Doch was bedeutet Balance – wie wird sie erreicht und warum ist sie so wichtig für unser Wohlbefinden? Fest steht: Aus innerer Balance resultiert Glück und Zufriedenheit. Dabei gibt es zahlreiche Ansätze, um den passenden Weg dorthin zu finden. Einer davon ist die Kombination aus Sport- und Achtsamkeitsübungen, um Geist und Körper gleichermaßen anzusprechen. Die Inspiration, um dem Traum vom inneren Gleichgewicht näherzukommen, liefert Urban Sports Club und stellt abwechslungsreiche Kursangebote und freies Training vor.



**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**

### **Wie funktioniert das eigentlich mit den Glücksgefühlen?**

Wer kennt es nicht, dieses unbeschwerte Gefühl nach einem kräftezehrenden Workout oder einer meditativen Yoga-Session. Kein Wunder, dass Sport als perfekter Stressausgleich gilt. Aber was ist der Grund für dieses eintretende Gefühl von Glück und Zufriedenheit? Entscheidend ist dabei die Verbundenheit von Körper und Geist. Stimmungen und Gefühle haben viel damit zu tun, wie fit und funktionsfähig der Körper in bestimmten Situationen ist. Wenn der Körper dem Gehirn mitteilt, dass wir immer nur passiv auf der Couch liegen, signalisiert das Schwäche, wodurch unterschwellige Gefühle von Depression, Angst oder Unsicherheit hervorgerufen werden können. „Regelmäßiges Sporttreiben kann dem entgegenwirken, in dem zum einen die Freisetzung von Glückshormonen wie Serotonin angekurbelt und zum anderen die Ausschüttung von Stresshormonen wie zum Beispiel Cortisol gedrosselt wird. Außerdem werden durch Sport die Endocannabinoide und endogene Opiode aktiviert“, erklärt Arzt und Sportmediziner Dr. Paul Schmidt-Hellinger. „Dabei handelt es sich um körpereigene Stoffe, die eine Art *High* auslösen, die Schmerzempfindlichkeit senken und dazu beitragen, weniger Angst zu spüren. Durch Bewegung kann Kraft aufgebaut werden, was wiederum positive Veränderung im Körper mit sich bringt. Diese Veränderung wird an das Gehirn weitergegeben und signalisiert ein subtiles Gefühl von Glück, Zuversicht und Positivität.“ Die Hintergründe sind nun klar, was jetzt noch fehlt, ist das individuelle Rezept zum Glück.

### **Wer (ver)suchet, findet**

Viele Wege führen zum Glück. Dabei kann jede:r den ganz eigenen finden, denn Körper und Bedürfnisse sind unterschiedlich. Bei Betrachtung des Trainingsverhaltens der Mitglieder von Urban Sports Club im Jahr 2021 lässt sich Folgendes feststellen: Wellness rückt als entspannender Ausgleich in den Fokus, zudem sind Vielfalt, Mix- und Multi-Sport gefragter denn je. „Mit einem Mix aus verschiedenen Sport- und Entspannungsmethoden fällt es leicht, sich immer wieder neu zu motivieren und das Training – oder auch den Trainingsausgleich – auf die persönlichen Bedürfnisse anzupassen“, so Dr. Paul Schmidt-Hellinger.

**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



Balance ist also nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg dorthin. Besonders ein Trainingsmix aus Ausdauer- und Kraftsport in Kombination mit Entspannungsübungen, können einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit haben. Yoga ist ein passendes Beispiel für das Zusammenspiel von Körper und Geist. Auf den eigenen Körper hören und ganz eigene Ziele verfolgen ist die Devise. Hinter der Philosophie steckt unter anderem Selbstwahrnehmung, Akzeptanz und Wertschätzung, auch wenn der Kopfstand mal nicht klappt. So wird mithilfe körperlicher Übungen auch die innere Balance trainiert. Wer sich selbst davon überzeugen möchte, kann das bei [Green Yoga](#) mit Standorten in Berlin Kreuzberg und Prenzlauer Berg oder über Live-Online- sowie On-demand-Kurse in den eigenen vier Wänden tun. Wer lieber Fitness ausprobieren möchte, ist bei CrossFit richtig, wo unter anderem Gewichtheben, Sprinten und Eigengewichtsübungen miteinander verbunden werden. Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft (Leistung und Stärke), Beweglichkeit und Schnelligkeit. So bleibt kaum Zeit, sich in den eigenen Gedanken zu verlieren. Die Ausgeglichenheit kommt somit nicht erst durch die Hormonausschüttung nach dem Training. Erschöpft, aber mit einem Lächeln im Gesicht ins Bett fallen, das können Urban Sports Club Mitglieder zum Beispiel nach dem Training im [Crossfit Mitte](#) in Berlin oder beim Crosstraining im [ParkDeckGym](#) in Nürnberg.

**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



Es empfiehlt sich auch synchronisierte Bewegungen und Gruppenübungen auszuprobieren, um das Gefühl der Verbundenheit – mit sich selbst und mit anderen – zu fördern. Auch Bewegung zu Musik kann ein Gefühl der Verbundenheit erzeugen und erlaubt, sich im Rhythmus zu verlieren und das Grübeln abzuschalten. Vielfältige Tanzangebote von Hiphop bis Bodyjam finden sich unter anderem im [Holmes Place](#) Bahrenfeld in Hamburg.

Für wen diese Sportarten noch nichts sind, wird mit Sicherheit fündig. Mit Urban Sports Club gibt es die Möglichkeit aus über 50 Sportarten und einem Angebot aus Vor-Ort-, Live Online- und On-demand-Kursen das Richtige für sich zu finden.

Ob Tanzen, Rudern, Fitness, Schwimmen oder Meditation: Wichtig ist, dass der Wohlfühleffekt und Spaß im Fokus stehen. Zwang und Leistungsdruck haben hier nichts zu suchen. Zudem sollten regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten in den Alltag eingebaut werden, um Schritt für Schritt ein bewussteres Körpergefühl zu erzielen. Denn Fakt ist: Durch körperliche Ausgeglichenheit entsteht auch innere Balance.

**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**

## **ÜBER URBAN SPORTS CLUB**

Urban Sports Club, Europas führende Plattform für Sport und Wellness, hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen über das größte und vielfältigste Angebot zu einem gesunden und aktiven Leben zu inspirieren. Von Fitness, Yoga, Schwimmen und Klettern über Teamsport bis hin zu Wellnessangeboten – Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten europaweit ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und per Smartphone-App zum Sport einchecken. Zusammen mit den Mitgliedern und Partnern schafft Urban Sports Club eine vielfältige Community, die gemeinsam einer Vision folgt: in einer Welt aktiv zu sein, in der die Freude am Sport für jede:n im Vordergrund steht – zu jeder Zeit und an jedem Ort. Urban Sports Club beschreibt dies als Welt des inklusiven und nachhaltigen Sports. [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