



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

Plogging, Outdoor-Training, Klettern und Co. — Nachhaltigkeit und Naturverbundenheit durch Sport

Berlin, 13.04.2022 – Bewusster Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen – daran appellieren Menschen, Regierungen und Unternehmen am alljährlichen *Earth Day* am 22. April. In fast 200 Ländern soll am Tag der Erde die Wertschätzung für die natürliche Umwelt gestärkt werden. Passend zu diesem Anlass lenkt Urban Sports Club den Fokus auf Plogging, Outdoor-Training und die gesundheitlichen Vorteile von Sport auf dem Wasser und im Grünen. Inmitten der Schönheit der Natur können neben der eigenen Gesundheit auch Nachhaltigkeit und Naturverbundenheit durch sportliche Aktivitäten an der frischen Luft gefördert werden.



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

Naturverbunden durch Training im Freien

Sport im Freien verbessert nachweislich das allgemeine Wohlbefinden und versorgt den Körper mit einem Extra-Immunkick. Laut einer Studie der Psychologie-Abteilung der UC Berkeley ist es gerade die Ehrfurcht vor der Natur und ihren Wundern, die sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirkt¹. Gerade wenn der Job und andere Verpflichtungen zu viel Zeit in der Wohnung oder im Büro einnehmen, ist ein Ausflug in die Natur eine willkommene Abwechslung für ein gesundes Gemüt. Denn die Bewegung an der frischen Luft schärft die Wahrnehmung. Viel weniger Ablenkung – mehr Achtsamkeit und Fokus, nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf das Leben um uns herum.

Vorteil: Outdoor-Sport stärkt nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern aktiviert auch das Immunsystem. Durch die körperliche Aktivität an der frischen Luft werden Hormone ausgeschüttet, die die Abwehrkräfte stimulieren. Empfohlen wird regelmäßiges und gemäßigtes Training. Auch die Lunge freut sich über ein Training im Freien: Es gibt frischen Sauerstoff en masse².



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

Die Kraft der Elemente nutzen

So vielseitig wie die Natur ist auch das Outdoor-Training: Naturverbundene Sportler:innen können die Elemente Erde, Luft und Wasser in ihren Trainingsplan integrieren und dadurch jederzeit ein kontrastreiches Programm an unterschiedlichen Sportarten und Challenges abrufen. Hoch in die Luft geht es zum Beispiel beim Klettern und Bouldern. Hier lässt sich die Welt von einer anderen Perspektive aus betrachten. Für Urban Sports Club-Mitglieder geht es unter anderem bei den Boulder-Partnern [der steinbock Zirndorf](#) in Nürnberg oder im [Südbloc](#) in Berlin an die Kletterwand.

Beim Stand-up-Paddling werden innere und äußere Balance trainiert und das Element Wasser geschickt zur Fortbewegung genutzt. Einfach mal treiben lassen und den beruhigenden Effekt des Wassers spüren, können Mitglieder beispielsweise in Köln bei [Wasserski Bleibtreusee wake & ski](#) oder auf der Alster beim [SUP Club Hamburg](#). Wer lieber gegen den Strom schwimmt und die kraftvolle Seite des Wasser kennenlernen möchte, sollte sich im Wakeboarden im [Wasserskipark-Zossen](#) ausprobieren.

Eins mit der Natur sein und die warme Erde unter den Füßen spüren: Bei keiner anderen Sportart geht das besser als beim Thai Chi – am besten unter freiem Himmel. Die chinesische Bewegungskunst vereint Meditation, Selbstverteidigung und physisches Training. Wer sich selbst von der besonderen Kampfkunst überzeugen möchte, kann dies bei [Effective Beach Fitness](#) in Dresden tun.

Beim Outdoor HIIT-Workout wird zwar kein Feuer genutzt, das Element spielt aber durchaus eine Rolle. Durch den Mix aus Cardio- und Kraftübungen brennen die Muskeln und der Körper kommt ordentlich ins Schwitzen. Ans eigene Limit bringen einen die Kurse von [BEAT81](#) in München oder bei [Bootbox Outdoor Bootcamp Area](#) in Köln.

Plogging: Ein Blick über den Wegrand

Wer beim Training im Freien nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes tun möchte, sollte *Plogging* ausprobieren. Der Trend aus Schweden kombiniert Lauftraining in der freien Natur mit dem Aufsammeln von Müll. Aber auch beim Spaziergang, Walken oder auf dem Weg zum Training schadet der Blick über den Wegrand nicht – Umweltschutz kombiniert mit Sport erzeugt große Zufriedenheit. Alles, was dafür benötigt wird, sind ein Paar Handschuhe und eine leere Mülltüte.

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

Für die Mitglieder von Urban Sports Club gibt es sogar passende Community Events wie das [Urban Runners Plogging Event](#) in Berlin am 20. April – *Plogging*-Fans sollten also Ausschau halten.



Egal, ob zusammen mit anderen Sportbegeisterten oder allein – Outdoor-Training hat weitaus mehr zu bieten als nur eine Extraportion frische Luft. Neben gesundheitlichen Vorteilen für Körper und Geist gewinnt die Natur einen immer höheren Stellenwert. Wenn Sport und Umweltschutz dann noch miteinander kombiniert werden können, macht die Trainingseinheit direkt noch mehr Spaß.

¹2020, Berkeley Scientific Journal, unter: (<https://bsj.berkeley.edu/awe-in-nature-and-its-therapeutic-effects/>); am 12.04.2022

²Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 937.

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, 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, 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