



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

Urban Sports Club präsentiert die Fitness-Trends 2023

Berlin, 05.12.2022 – Das Jahr neigt sich dem Ende zu und manch eine:r sieht sich mit der Frage konfrontiert: Habe ich meine Vorsätze eingehalten? Sportlich gesehen hatte das Jahr 2022 einige spannende Themen zu bieten und die Fitness- und Sportbranche hat sich mächtig ins Zeug gelegt, um noch mehr Menschen zu einem aktiven und gesunden Lebensstil zu motivieren. Doch auch 2023 wird der neu entfachten Experimentierlust nichts im Wege stehen, denn viele spannende Partner bei Urban Sports Club stehen bereits in den Startlöchern und bieten die neuen Trends für 2023. ¹

So trainierte Deutschland 2022

Eines vorweg: 2022 war sportlich! Während im Jahr 2021 die Mitglieder von Urban Sports Club rund viermal im Monat einen Partnerstandort besuchten, waren es dieses Jahr im Durchschnitt ein Besuch mehr. **Die beliebteste Sportkategorie bleibt unangefochten Fitness, mit 33 %** aller vermerkten Besuche, online, wie auch vor Ort. **Mit 20 %, folgt Yoga auf dem zweiten Platz, dicht gefolgt von der Sportkategorie Bouldern, mit 10 % aller Check-ins.** Im Anschluss können sich Schwimmen, Tanzen und Functional Training über große Beliebtheit freuen.

Und wie sieht es mit den prognostizierten Trends aus? Hier lag Padel in der Trendanalyse vergangenes Jahr weit vorne und man sieht: Etwa 3 % der männlichen Mitglieder gingen regelmäßig dem beliebtesten Spiel aus Spanien nach, während Frauen eher Pilates und Indoor-Cycling Kurse besuchten. Urban Sports Club Mitglieder waren noch nie so experimentierfreudig: **Eine repräsentative Umfrage unter den Mitgliedern zeigt, dass rund 70 % neue Sportarten ausprobieren wollen.** Als Hilfestellung folgen daher die Top-5 Empfehlungen von Urban Sports Club, auf welche Sportarten – und Events man kommendes Jahr achten sollte und auch einen Tipp, wie man ganz umsonst sporteln kann.

¹ 1,444 B2B - sowie B2C Mitglieder von Urban Sports Club wurden repräsentativ im Oktober in einer Umfrage zu ihren Trainingsverhalten, demografische Merkmale und Einstellung zum Sport befragt.

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB



Barre

Eine Sportkategorie, die sich dieses Jahr stark etabliert hat und auch 2023 den Markt weiter erobern wird, ist **Barre**, – ein Workout, das Elemente von Pilates, Yoga und Tanz aufgreift. Die Verletzungsgefahr bei dieser Form des Trainings ist minimal und es setzt auf zahlreiche Wiederholungen bei geringerem Widerstand, sodass Teilnehmer:innen den Körper eher formen und straffen, statt auf intensiven Muskelaufbau zu setzen. **Im Hauptfokus stehen Gesundheit und Fitness, was 69 % aller Mitglieder als Hauptgrund angegeben, um regelmäßig Sport zu treiben.** Bei den Partnerstandorten [JOHN & JANE'S](#) in Berlin, [BARRE OST](#) in Leipzig oder [GlowBarre](#) in Köln, kann der Trendsport getestet werden.

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB



Hyrox

Die Fitness-Competition verbindet als erstes Sportevent drei Trainingsmethoden in einem Event: funktionelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining und CrossFit. Die Eventreihe hat sich mittlerweile in allen großen deutschen Städten etabliert. Allerdings bedarf es einer guten Vorbereitung, um den Wettkampf mit stolzer Brust durchführen zu können und gut abzuschneiden. Partner, wie zum Beispiel [NORDATHLETEN](#) in Hamburg, oder im [Hyrox Gym Leipzig/ City](#), bieten extra zugeschnittene HYROX Kurse an, um sich für den Tag X vorzubereiten. Bei HYROX geht es vor allem um Teamspirit, was den Mitgliedern von Urban Sports Club nur zugutekommt. Denn rund **40 % der befragten Mitglieder trainieren am liebsten mit Freunden:innen und Familienmitgliedern, die auch eine Mitgliedschaft haben.**

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB



Mobility

Neben einem intensiven Krafttraining ist es jedoch auch besonders wichtig, an der eigenen Beweglichkeit zu arbeiten, um auch die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Durch regelmäßiges Mobility Training beugen Sportler:innen Verletzungen vor und zudem ist das Training förderlich für die Körperhaltung und Flexibilität. Auch hier hat sich dieses Jahr das Angebot zunehmend erweitert und wird auch 2023 mehr und mehr in die Trainingsroutine eingebaut. Partner wie [Black Sheep](#) in Berlin, [body + soul](#) in München oder [ON STAGE](#) in Hamburg bieten regelmäßig Mobility Kurse an.

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

Fitnessreisen

Hand aufs Herz, den ganzen Tag am Strand herumliegen ist herrlich, doch nicht jede:r möchte während des Urlaubs auf die eigene Sportroutine verzichten. Daher bieten bereits einige Partner vom Urban Sports Club, wie zum Beispiel [BEAT81](#) oder [OpenGymMunich](#), speziell zugeschnittene Fitnessreisen an, bei denen auf gesunde Ernährung, reichlich Entspannungszeit aber auch ein abwechslungsreiches Sportprogramm geachtet wird.



Boutique-Konzepte

Sie sind gekommen, um zu bleiben: Boutique Studios, – kleine, teils inhabergeführte, mit eigenem Stil überraschende Konzepträume, die knackige HIIT-Trainings und Bootcamps anbieten. Aber es gibt auch die etwas entspannteren Angebote, wie das kürzlich eröffnete Holmes Place [Boutique](#), die sich auf

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

ganzheitliche Entspannungskonzepte inklusive Yoga – und Meditationssessions verstehen. Aber es geht auch schweißtreibender. Neben dem aus den Niederlanden stammenden Partner [Rocycle](#), welche kommendes Jahr zwei weitere Standorte in Berlin eröffnen werden, hat auch das neueste Indoor-Cycling Studio [Cycla](#) in Köln seine Türen erst kürzlich geöffnet. Hier treten Teilnehmer:innen in mitreißender Clubatmosphäre kräftig in die Pedale, verbessern dabei ihre Ausdauer und arbeiten bei den Hantelübungen an ihren definierten Oberarmen. Boutique Studios leben vor allem von einem, dem Gruppenfeeling – und **so gaben 36 % der Urban Sports Club Mitglieder an, beim Sport bereits neue Bekanntschaften gemacht zu haben.** bereits rund **37 % durch ihren Arbeitgeber:innen und einer entsprechenden Firmenmitgliedschaft** auf die große Sportvielfalt von Urban Sports Club aufmerksam geworden sind

Firmenmitgliedschaft

Täglich Sport nach Lust und Laune machen und nichts dafür zahlen? Das geht! Die Lösung: Einfach die Firma zahlen lassen! Arbeitgeber können Sportmitgliedschaften fördern oder sogar komplett bezahlen. Denn auch hier lässt sich ein klarer Trend erkennen: durch den **Arbeitgeber geförderter Sport ist stark im Kommen** und **mehr als ein Drittel der Mitglieder wurden dank ihrer Arbeitgeber 2022 sportlich aktiv.** Seit 2022 können Unternehmen bis zu 50 Euro im Monat als geldwerten Vorteil an jeden Arbeitnehmenden steuerfrei geben. Firmenfitness gilt hierbei als eine beliebte betriebliche Gesundheitsförderungs-Maßnahme (BGF), denn es sorgt für höhere Motivation und Zufriedenheit, gesünderes Personal, stärkere Teams, bessere Work-Life-Balance und vieles mehr.

Egal ob Barre, Mobility-Kurse oder Krafttraining, jedes Training tut dem Körper gut und so gaben **13 % der befragten Mitglieder an, dass sie regelmäßigen Sport zum Stressabbau nutzen.** **45 % haben sich vor allem durch die Empfehlung aus dem Freundeskreis zu einer regelmäßigen Trainingsroutine mit Urban Sports Club überzeugen lassen.** Die Sportvorsätze für 2023 können hiermit kommen.

PRESSE MATERIAL

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

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB

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](#).

Torsten Müller
SVP Marketing & Communication
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

Franziska Müller
PR & Communication Specialist
E-Mail: franziska.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: + 49 (0) 1719729837