



URBAN SPORTS CLUB

Vielfalt und Abwechslung erhalten die Motivation

Urban Sports Club präsentiert die Fitness-Trends 2024

- Fitness gewinnt im Vergleich zu 2023 an Beliebtheit
- Pilates, Kraftsport und Meditationsangebote führen die Trendliste an
- Firmensport reduziert Stressempfinden und verringert Krankheitstage

Berlin, 18.01.2024 – Ein neues Jahr ist angebrochen und damit geht die alljährliche Frage einher: Was ist dieses Jahr sportlich eigentlich angesagt? 2023 sorgte für die ein oder andere Überraschung und 2024 steht diesem mit Trends wie Journaling, personallosen Studios oder Sound Bath in nichts nach. Auf Basis von Nutzungsdaten sowie Umfragen seiner Mitglieder, liefert Urban Sports Club die Trends für 2024 und gibt Empfehlungen, wo diese Kursformate getestet werden können.

Die Beweggründe für mehr Sport

Doch was genau erhoffen sich die Mitglieder von Urban Sports Club 2023 beim Abschluss einer Mitgliedschaft? **70 %** gaben an¹, dass sie der **Gesundheit** zuliebe eine bessere körperliche Fitness anstreben. **13 %** der befragten Mitglieder möchten Sport als **Bewältigungsstrategie für ihren hektischen Alltag** nutzen. Lediglich **6 %** gaben an, ihr **optisches Erscheinungsbild ändern** zu wollen und für **3 %** geht es einzig und allein um den **Spaß** beim Sport. Ein großer Motivation-Boost kommt zudem auch über das immer beliebter werdende **Firmensportangebot** – **44 %** der Mitglieder sind über ihren Mitarbeitendenbenefit 2023 auf Urban Sports Club aufmerksam geworden. Die positiven Effekte von regelmäßigem Sport und Wellness sind klar belegt: **48 %** bestätigten, dass ihr Arbeitsalltag durch die regelmäßige Nutzung weniger stressig geworden ist, **10 %** gaben an, 2023 weniger krank geworden zu sein und **9 %** bemerkten einen erholsameren und tieferen Schlaf.

¹ 2,751 B2B - sowie B2C Mitglieder von Urban Sports Club wurden repräsentativ im Oktober 2023 in einer Umfrage zu ihren Trainingsverhalten, demografische Merkmale und Einstellung zum Sport befragt.

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

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



URBAN SPORTS CLUB

So trainierte Deutschland 2023

Eines vorweg: 2023 stand den Vorjahren in nichts nach und mit rund vier Besuchen im Monat bei einem oder mehreren Partnerstandorten, waren die Mitglieder im Durchschnitt genauso aktiv wie im Vorjahr. Doch bei dem Ranking der beliebtesten Sportkategorien gab es die ein oder andere interessante Änderung. **Die beliebteste Sportkategorie** bleibt unangefochten **Fitness**, welche mit **44 %** um **11 %** im Gegensatz zu 2023 gestiegen ist. **Mit 15 % folgt Yoga auf dem zweiten Platz**, dicht gefolgt von der Sportkategorie **Bouldern, mit 7 % aller Check-ins**. Den **vierten Platz** belegte dieses Jahr erstmals die Kategorie **Indoor Cycling mit 6 %**, gefolgt von Schwimmen, Tanzen und anderen diversen Sportarten.

Sporttrends 2024

Auf folgende Trends können sich Urban Sports Club Mitglieder dieses Jahr freuen:

1. Pilates

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

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



URBAN SPORTS CLUB



Der Evergreen der Fitnesslandschaft zeigt sich experimentierfreudiger denn je und bringt 2024 spannende Formate zum Vorschein. Denn der Bedarf ist da: Der Anteil der Check-ins an bei Pilates-Partnerstandorten hat sich in den vergangenen zwei Jahren verdoppelt. Sei es Pilates Flow, Pilates Reformer, oder Pilates Slider – für jede:n, der oder die einmal Lust hat sich an Pilates heranzutrauen, gibt es das richtige Kursformat. So können Mitglieder in den drei [Hale.Now](#) Studios in Berlin in den Genuss von verschiedenen Varianten von Pilates kommen. Wer jedoch klassische Pilateskurse bevorzugt, wird im [Rohschliff Studio](#) in Köln oder im [House of Healing](#) in Berlin fündig. Und wer sich nicht zwischen Yoga und Pilates entscheiden kann? Für den oder die ist das kürzlich gelaunchte Trainingsformat [SHAPES](#) von LES MILLS genau das Richtige, welches unter anderem im [Holmes Place Hamburger Meile](#) angeboten wird.

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

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



URBAN SPORTS CLUB

2. Yoga & Socializing

Yogaliebhaber:innen suchen bekanntermaßen nach Ruhe und Entspannung, jedoch auch nach Gleichgesinnten, mit denen sie sich austauschen können. Immer mehr Studios bieten daher Räumlichkeiten zum Verweilen an, wie zum Beispiel das [Viva Studio](#) im Berliner Stadtteil Charlottenburg, oder das [JAYJAY Yoga](#) in Köln, welche ein studioeigenes Cafés mit gemütlichen Sitzecken im Studio eingebettet haben. Das [Balance Yoga](#) in Frankfurt am Main hat zudem große Co-Working Bereiche und ein erweitertes gastronomisches Angebot, aufgrund dessen man das Studio eigentlich gar nicht mehr verlassen möchte.

3. Kraftsport & Personallose Studios



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

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



URBAN SPORTS CLUB

Für diejenigen, die jedoch ein kurzes, knackiges Kraftsport- oder Ausdauertraining bevorzugen, sind die seit 2023 immer häufiger zu entdeckenden 'personallosen' Studios etwas, wo gezielt auf die effiziente Nutzung des Studios gesetzt wird. Wer dieses Konzept gerne einmal testen möchte, ist im [NEXT DOOR](#) by Just Fit oder dem [GET FIT](#) in Köln genau richtig, oder besucht den kürzlich eröffneten zweiten Berliner Standort von [EVO Fitness](#). Denn: Muskelaufbau und ein starker Körper sind dieses Jahr klar im Trend und der klassische Kraftsport feiert sein Comeback. All diejenigen, die auf der Suche nach einer großen Auswahl an Gewichten und einer extra Challenge sind, finden alles, was sie brauchen, unter anderem im [Trainingslager](#) in Köln, im legendären [Gold's Gym](#) Performance Center in Berlin, im [ELBGYM](#) in München oder einem der [Sports Club](#)-Standorte im Norden Deutschlands, unter anderem in Hamburg.

4. Journaling & Sound Bath Meditation

Klassisches Yoga bleibt 2024 einer der Topfavoriten, doch das Angebot wird auch hier um den Meditationsanteil erweitert. Nicht mit dem klassischen Tagebuchschreiben zu verwechseln, setzen gezielte Journaling Kurse den Fokus auf das Aufarbeiten des Alltags und helfen dabei, eigene Verhaltensweisen zu erforschen. Beim Sound Bath werden Teilnehmer:innen mittels Klangschalen in einen meditativen Trancezustand versetzt. Partner wie [YTTP](#) – Yoga to the People in Köln, [OHANA](#) oder [BEING SPACE](#) in Hamburg oder [The Sanctuary](#) in München bieten hier entsprechende Kurse an.

5. Gekommen, um zu bleiben



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

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



URBAN SPORTS CLUB

Es war einer der Topfavoriten für 2023 und es hat sich bestätigt: Die Sportkategorie **Barre** hat die Herzen der Urban Sports Club Mitglieder erobert und wird auch dieses Jahr regelmäßig in den Sportplänen auftauchen. Ein entsprechendes Angebot wird im [GlowBarre](#) im Belgischen Viertel in Köln oder [BARRE CITY](#) in Leipzig geboten. Auch **Schwimmen** ist und bleibt einer der Lieblinge der Mitglieder. So können sich vor allem Hamburger Mitglieder freuen, denn das legendäre [Bäderland Alsterschwimmhalle](#) ist nach längerer Schließungszeit wieder eröffnet. **Bouldern** wird auch dieses Jahr weiterhin boomen und die Partnerstandorte [urban apes Hamburg St. Pauli](#), [Bloc NO LIMIT](#) in Hamburg, sowie die [einstein Boulderhalle](#) in München oder das [Stuntwerk](#) in Köln freuen sich über all die ehrgeizigen Kletterer:innen unter den Urban Sports Club Mitgliedern.

[PRESSEMATERIAL](#)

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 Deutschland, Frankreich, Spanien, Belgien, Portugal zum Sport und Wellness einchecken. Die Gruppe Urban Sports Club, zu der auch OneFit in den Niederlanden gehört, ist in sechs 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 & Communications
E-Mail: torsten.mueller@urbansportsclub.com
Telefon: +49 (0) 1793656404

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