



URBAN SPORTS CLUB

Pressemeldung

Urban Sports Club präsentiert die Fitness Trends für das kommende Jahr

## **2025 vereint Innovation, Gesundheit und Lifestyle**

- Langfristige Gesundheit und Wohlbefinden im Fokus
- Gruppensport-Aktivitäten werden immer beliebter
- Wellness und Regeneration entwickeln sich zu einem Schwerpunkt

**Berlin, 10.12.2024** – Reformer Pilates, Boxing Fitness oder Social Fitness Events – die Fitnesstrends 2025 stehen für Vielfalt, Gemeinschaft und einen nachhaltigen Weg zu einem gesunden, ausgeglichenen Leben. Viele spannende Partner bei **Urban Sports Club** stehen bereits in den Startlöchern und bieten deutschlandweit zahlreiche interessante Kurse. Sie alle haben das Ziel, Sporttreibenden dabei zu helfen, ihren Trainingsplan mit neuen Aktivitäten aufzupeppen und ihre Motivation zu steigern.

### **Starke Gründe für einen aktiven Lebensstil – Insights von Urban Sports Club**

In einer aktuellen Umfrage<sup>1</sup> unter Urban Sports Club Mitgliedern wird eruiert, warum sie regelmäßig Sport treiben, und welche Vorteile sie daraus ziehen. Dass ein sportlicher Lebensstil förderlich für die Gesundheit ist, zeigt sich deutlich: **37,7 Prozent** der Befragten gaben an, dass die regelmäßige Nutzung ihrer Mitgliedschaft ihre **Krankheitstage signifikant reduzierte**.

### **Weitere Ergebnisse der Umfrage:**

- **61 Prozent** fühlen sich gesünder, aktiver und fitter
- **56 Prozent** sitzen weniger und bewegen sich mehr
- **41 Prozent** haben ihr Stressmanagement verbessert
- **28 Prozent** genießen eine bessere Work-Life-Balance
- **25 Prozent** merken positive Effekte auf ihre mentale Gesundheit
- **19 Prozent** schlafen erholsamer
- **13 Prozent** sind produktiver, kreativer und motivierter

---

<sup>1</sup> Im November 2024 wurden 2.925 B2B- und B2C-Mitglieder von Urban Sports Club in einer repräsentativen Umfrage zu ihrem Trainingsverhalten, ihren demografischen Merkmalen und ihrer Einstellung zum Sport befragt.



URBAN SPORTS CLUB

## So trainierte Deutschland 2024

Positive Erfahrungen und erfolgreiche Trainingsgewohnheiten steigerten das Engagement der Mitglieder: Im Schnitt trainierten sie **fünfmal im Monat** – ein Besuch mehr als im Vorjahr, **besuchten sieben Partnerstandorte und übten vier unterschiedliche Sportarten aus**.

Die beliebteste Sportkategorie blieb hierbei unangefochten **Fitness, mit 42 Prozent** aller Buchungen, gefolgt von **Yoga, mit 13 Prozent** auf dem zweiten Platz. Erstmals auf dem dritten Platz, die Sportkategorie **Indoor Cycling, mit sieben Prozent** aller Check-ins. Den vierten Platz teilten sich die Kategorie **Bouldern und Schwimmen mit sechs Prozent**, gefolgt von **Pilates mit drei Prozent**.

Die repräsentative Umfrage zeigt, dass **rund 79 Prozent** der Urban Sports Club Mitgliedern **neue Sportarten ausprobieren möchten** – eine **Steigerung von zehn Prozent zum Vorjahr**. Um diesen dynamischen Trend zu unterstützen, präsentiert Urban Sports Club seine **Top-5 Sportarten-Empfehlungen**:

### 1. Reformer Pilates



Pilates mit dem Reformer, einem speziellen Trainingsgerät, das durch seine federbasierte Konstruktion gezielte Widerstandsübungen ermöglicht, erlebt derzeit einen regelrechten Hype.



## URBAN SPORTS CLUB

**Sieben Prozent der Urban Sports Club Mitglieder haben Pilates Reformer dieses Jahr mindestens einmal ausprobiert.** Denn die dort angewandte Methode bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining, das insbesondere die tiefliegende Muskulatur anspricht und die Core-Stabilität verbessert. Bei Partnern wie [The Pilates Movement Berlin](#), [Pilatesbee](#) oder [selda pilates 35](#) in München, oder [REFORMA](#) in Köln wird ein entsprechendes Angebot unterbreitet. Mit der steigenden Nachfrage wird das Angebot 2025 deutschlandweit weiter ausgebaut. Bestehende Partner wie zum Beispiel [Holmes Place Boutique](#) aus Berlin, [YTTP](#) aus Köln oder das niederländische [Roform](#) Pilates Reformer Konzept werden kommendes Jahr neue Studios deutschlandweit eröffnen.

## 2. Social Fitness Events & Experiences



Sei es bei einem spannenden Beachvolleyball Match in [BeachMitte](#) in Berlin, gemeinsamen Sprints beim wöchentlichen Gruppenlauf [ndo.RUN.club](#) in Köln oder der letzte Burpee bei einem coolen Hyrox Double im [RheinGym](#) in Köln oder [Simon Says](#) in Berlin – Fitness-Erlebnisse bringen Fremde zusammen, neue Freundschaften werden geknüpft und die Motivation wird gesteigert. **31 Prozent der Mitglieder gaben an, gerne mit Freund:innen zu trainieren und 36 Prozent der Mitglieder erläuterten, dass sie dank ihrer Urban Sports Club Mitgliedschaft neue Leute kennengelernt oder neue Freund:innen gefunden haben.** Wer nach entsprechenden Social Fitness Events sucht, wird bei den [Berliner Clubathleten](#) und im [the dopamine Studio](#) in der Adidas Base bei regelmäßigen Teamevents fündig.



URBAN SPORTS CLUB

### 3. Boxing Fitness



Der Trend Boxing Fitness kombiniert die dynamischen Bewegungen des Boxens mit intensiven Cardio- und Kraftübungen, um ein Ganzkörpertraining der Extraklasse zu bieten. Egal, ob Einsteiger:in oder Profi – hier werden Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und mentale Stärke trainiert. In Köln bieten das [Köln Sportcenter Kautz](#) und der [Guts & Glory Boxclub](#) entsprechende Kurse an. In München haben sich das [BoXFit](#) oder auch das Studio [Kickboxen Deutschland](#) auf Boxtraining spezialisiert. Das Boutique-Konzept [STORM Bootcamp](#) kann sogar in drei Städten – Köln, Hamburg, Berlin und bald auch Lübeck – ausprobiert werden.



URBAN SPORTS CLUB

#### 4. Gesunder Rücken



Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden im Alltag. Zur Vorbeugung sind besonders Kurse beliebt, die moderne Trainingsmethoden mit Elementen aus Yoga, Pilates und Functional Training verbinden. **Rückenkurse** sind ein Must-have für 2025 und die entsprechenden Angebote machten bereits dieses Jahr rund **14 Prozent aller Buchungen bei Urban Sports Club aus**. Wer präventiv etwas für seinen Rücken tun möchte, kann dies bei hierfür speziellen Kursen bei [Casa Flow](#) in Berlin, im [Salon de Shakti](#) München oder im [Lorenzen Training](#) in Hamburg machen.



URBAN SPORTS CLUB

## 5. Wellness & Regeneration



Erholung und Wellness rücken als zentraler Bestandteil eines ausgewogenen Fitness-Lifestyles in den Fokus – von innovativen Regenerationsmethoden bis hin zu achtsamen Pausen im Alltag. Bereits dieses Jahr nutzen **sieben Prozent** der Mitglieder regelmäßig die Wellness- und Erholungsangebote an den Urban Sports Club Partnerstandorten. Ein besonderes Highlight ist der kürzlich eingeführte [App-Katalog](#) von Urban Sports Club, der Angebote wie die Achtsamkeits-App 7Mind umfasst. Körperliche Entspannung finden Mitglieder beispielsweise in Hamburg in dem [Bäderland Bartholomäustherme](#) oder im [Cryopint Hamburg](#), wo Lymphmassagen speziell für die Beine angeboten werden.

In Berlin vermag es das [LIQUIDROM Berlin](#) zu schaffen, seine Besucher:innen in den Energiesparmodus zu versetzen, in München kommen Mitglieder unter anderem im [Parkclub Nymphenburg](#) oder [Phönixbad Ottobrunn](#) zur Ruhe. Wer grundlegend gerne schauen möchte, in



## URBAN SPORTS CLUB

welcher Verfassung der eigene Körper ist, kann dies bei einer Körperanalyse im Kölner Studio [SKILL](#) oder [UpUpGo](#) in Berlin tun.

### Pressekontakt Urban Sports Club

Araceli Escobedo

Head of Brand

[araceli.escobedo@urbansportsclub.com](mailto:araceli.escobedo@urbansportsclub.com)

+34 649 88 03 60

### Pressekontakt TEAM LEWIS

Patrizia Fauster

Campaign Director

[urbansportsclub@teamlewis.com](mailto:urbansportsclub@teamlewis.com)

+49 89 17301932

### 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. <https://urbansportsclub.com/de>.

Weitere Informationen und Pressematerialien finden Sie hier: <https://urbansportsclub.com/de/press>