



Pressemitteilung

Von Achtsamkeitsmeditation bis Psychedelic Breathwork: Mit Urban Sports Club gegen Ängste, Depression und Einsamkeit

Berlin, 30.04.2020 – Die Welt im Krisenmodus, ein Ende der Pandemie noch lange nicht in Sicht: Auch wenn das öffentliche Leben langsam wieder Fahrt aufnimmt, so spielen sich viele Stunden des neuen Alltags auf nur wenigen Quadratmetern ab, denn “Physical Distancing” bleibt weiterhin das Gebot der Stunde. Schon jetzt können Ängste, Belastung und Einsamkeit große Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Umso entscheidender ist es, mit gezielter Selfcare und angeleiteten Achtsamkeitsübungen entgegenzusteuern. Urban Sports Club ermöglicht mit seinem neuen Angebot Zugang zu tausenden [Live Online-Kursen](#) in Deutschland und ganz Europa. Neben den Klassikern wie Vinyasa Flow, Pilates oder HIIT bieten viele der Partner auch Kurse an, die dabei helfen, Stress zu reduzieren und die innere Balance zu bewahren. Warum genau Sport so wichtig ist für die körperliche und psychische Gesundheit in Zeiten von COVID-19, erklärt Prof. Dr. Niels Nagel, promovierter Sportwissenschaftler und Geschäftsführer des Deutschen Industrieverband für Fitness und Gesundheit (DIFG), bei dem auch Urban Sports Club Vereinsmitglied ist.

Bewegungsmangel, Sorgen und Schlafstörungen als langfristige Gefahren

"Die gesellschaftlichen Einschränkungen des Shutdowns und die wirtschaftlichen Folgen für die Gesellschaft haben erhebliche, negative Auswirkungen auf die psychosoziale sowie die biologische Gesundheit. Es besteht somit das Risiko, dass Teile der Bevölkerung zwar nicht an COVID-19 selbst, aber an den Folgen dieser Pandemie erkranken. Die Einschränkung der körperlichen Aktivität kann zu gesundheitlichen Risiken, wie Diabetes, Krebs, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen", erklärt Prof. Dr. Niels Nagel. Eine jüngst veröffentlichte [Studie](#) zeigt, dass ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland seit der Verhängung der Ausgangssperre weniger aktiv ist.

Training für einen positiven und ruhigen Geist

Was also tun, um dem entgegen zu wirken? "Ein Kraft- und ausdauerkombiniertes Training hat positive Effekte, beispielsweise in Bezug auf die Verbesserung der Stress-Resilienz oder in der Prävention von Depression und Erschöpfungszuständen. Das deutsche Ärzteblatt stellt in Bezug auf die Eindämmung der psychischen Folgen der COVID-19 Pandemie explizit Yoga, Pilates und Krafttraining in den Vordergrund. Des Weiteren kann das Training dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit im Hinblick auf Schule, Studium und Beruf zu erhalten und die Schlafqualität sowie das Selbstwertgefühl zu verbessern", erklären Prof. Dr. Niels Nagel und die Sportwissenschaftlerin Anna Lisa Martin-Niedecken.





Bedeutung von Routinen und sozialen Kontakten

Weiterhin können sportliche Routinen in Zeiten von Homeoffice, Homeschooling und Homeworkout dabei helfen, nicht nur die individuelle Woche zu planen, sondern in der Isolation auch echte Highlights zu setzen. Im Gegensatz zu fertig aufgezeichneten Videos, wird bei den Live Online-Kursen von Urban Sports Club mit der Gruppe und den vertrauten Trainerinnen und Trainern in Echtzeit trainiert. Durch die soziale Interaktion entsteht hier ein echtes Wir-Gefühl. Zudem geben zahlreiche der [neuen Live Online-Kurse von Urban Sports Club](#) hilfreiche Tools mit an die Hand, um mental und körperlich fit durch den Corona-Alltag zu kommen. So lässt sich mithilfe von Meditation und speziellen Achtsamkeits- und Atemübungen das "Gedankenkarussell" zwischendurch abschalten. Einige Highlights haben wir zusammengestellt.

Meditation

Auch der Geist benötigt Erholungspausen, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben. Wie schön wäre es also, negative Gedanken und Gefühle einfach "weg zu meditieren"? Die Praxis kann dabei helfen, das Stressniveau zu senken und Ängste abzubauen. Die Lockdown-Phase ist der perfekte Zeitpunkt, um sich mit dem mentalen Gesundheits-Booster Meditation genauer zu befassen. Das [YogaCafé in Berlin](#) bietet Sunset Yin Yoga mit Meditation für bessere Atem- und Körperwahrnehmung, [Yoga Barn Berlin](#) streamt Meditationen direkt aus dem Studio zum Thema Acceptance, [Yaya Yoga in München](#) lädt zu einer "4-Rhythmen-Meditation" und [Cityyoga in Köln](#) führt u.a. durch eine Achtsamkeitsmeditation. Wer gern mal eine Bewegungsmeditation ausprobieren möchte, kann dies in Kombination mit Qi Gong beispielsweise beim [Kölner Trainer Michael Lourenco](#) tun. [The Studio – Lehel in München](#) bietet mit dem Online-Kurs "Move & Meditation" eine Mantrameditation, die die vitale Kundalini-Energie aktiviert, die am unteren Ende der Wirbelsäule schlummert.

Yoga

Einen anstrengenden Tag im Homeoffice lässt man am besten bei einer Yoga-Klasse von [Yes!Yoga in Köln](#) ausklingen. Der Kurs "Yogarelatx" verspricht tiefe Entspannung sowie einen erholsamen Schlaf. Die regelmäßige Praxis bringt den Geist zur Ruhe und fördert die Fähigkeit, loszulassen. Auch beim Partner [High On Yoga Berlin](#) kann eine ganz besondere Form von Tiefenentspannung erlebt werden: Die ruhige Session "Yin Yoga und Yoga Nidra" macht es möglich. Musikalische Abwechslung trotz geschlossener Clubs gibt es bei [Hotpod Yoga Berlin](#). Beim Kurs "Beat to the Heat" genießen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Vinyasa-Flow-Sitzung, bei der im Hintergrund Live-Beats gespielt werden.



Weitere Specials

[Psychedelic Breath](#) mit Eva Kaczor wird aus dem Partnerstudio [Yogatrobe in Berlin](#) gestreamt und hilft dabei, das eigene Potential zu entdecken und den Geist zu klären.

Tai Chi kann mit [Chimosa aus Berlin](#) ausprobiert werden. Die Kombination aus Atmung, Haltung, Gewichtsverlagerung, Konzentration und Dehnübungen hilft dabei, das eigene Gleichgewicht wiederzufinden.

Deep Stretch Relax wird u.a. beim Nürnberger Partnerstudio [Holy Wow Yoga](#) angeboten. Ziel der Klasse ist es, dass Körper und Geist komplett entspannen können. Dazu wird viel mit den Faszien gearbeitet, die bei Verklebungen zu Verspannungen führen können.



Über Urban Sports Club

Urban Sports Club bietet eine flexible Sport-Flatrate. Ziel ist es, Menschen über das größte und vielfältigste Angebot zum Sport zu motivieren und zu einem gesünderen und aktiven Lebensstil zu bewegen. Von Fitness, Yoga, Schwimmen und Klettern über Teamsport bis hin zu Wellnessangeboten – Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten und mehr als 8.000 Partner-Standorten – inkl. OneFit sind es sogar über 10.000 – in sechs Ländern (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien, Portugal) ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und per Smartphone App zum Sport einchecken. Vielfältigkeit, flexible Konditionen sowie organisierter Teamsport und Wellnessangebote runden das Angebot für Privat- und Firmenkunden ab.

Aufgrund der aktuellen COVID-19-Lage hat Urban Sports Club sein Angebot temporär auf Online-Kurse umgestellt. Die interaktiven Trainingseinheiten finden per Livestream in Echtzeit statt. Nutzer erhalten so Zugang zu tausenden Kursen hunderter Partner-Standorte in Deutschland und Europa.

Über Prof. Dr. Niels Nagel

Prof. Dr. Niels Nagel ist promovierter Sportwissenschaftler, Professor an der ISM Hochschule in Köln und Geschäftsführer des Deutschen Industrieverband für Fitness und Gesundheit e.V. in Düsseldorf.

Über Anna Lisa Martin-Niedecken

Anna Lisa Martin-Niedecken ist Sportwissenschaftlerin und Senior Researcher am Departement Design der Zürcher Hochschule der Künste sowie CEO und Co-Founderin des Fitness Gaming Startups Sphery.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt:

Urban Sports Club
Michaelkirchstraße 20
10179 Berlin

Franka Schuster

E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com

Telefon: +49 (0) 171 298 8941

Cristina Krenzer

E-Mail: cristina.krenzer@urbansportsclub.com

Telefon: +49 (0) 170 220 9310