

Pressemitteilung

## Tik-Tok-Tänze, Kryotherapie, Parkour: Mit Urban Sports Club das Immunsystem mal anders boosten

**Berlin, 22.10.2020** – Abwehrkräfte stärken heißt nicht nur Spaziergehen mit kratzigem Wollschal, sondern geht auch anders: Mit einem Angebot aus mehr als 50 Sportarten ist Urban Sports Club der perfekte “partner in crime”, um die körpereigenen Killerzellen zu aktivieren und Viren oder Bakterien den Kampf anzusagen. Von klassischer Cardio-Fitness über Kryotherapie bis hin zu Tik-Tok-Dance-Workshops: Urban Sports Club stellt effektive und außergewöhnliche Workouts sowie Wellness-Treatments vor, bei denen der Spaß-Faktor keineswegs zu kurz kommt.



### Let's rock – Tik-Tok-Tänze, Jumping Fitness und Parkour

Schweiß gepaart mit sehr viel Spaß gibt es zum Beispiel in der Hauptstadt: Beim Partner Activsports Lichtenberg wird der Herzschlag mit “Jumping Fitness” nach oben katapultiert und das Immunsystem so mittrainiert. Die Parkour Akademie führt Sport-Fans an die besondere Fortbewegungsart heran – trainiert wird an der frischen Luft vor den Toren der Berliner Max-Schmeling-Halle. Das Tageslicht regt zudem die Vitamin-D-Synthese in der Haut an, die für die Regulierung des Immunsystems eine entscheidende Rolle spielt. In Dis Dance School werden die neuesten Trends im Bereich Tanz angeboten: Neben Kursen wie “Pole Dance Beginner” und “Voguing Beginner” ist nun auch “Tik Tok

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: franka.schuster@urbansportsclub.com  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Cristina Krenzer**  
PR Manager  
E-Mail: cristina.krenzer@urbansportsclub.com  
Telefon: +49 (0) 170 220 9310

Beginner“ ganz neu im Repertoire, um nicht nur die Immunabwehr zu boosten, sondern auch die eigenen Social-Media-Kanäle.



### Let's pump it – klassische Cardio-Fitness

Klassische Ausdauersportarten wie Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen stärken nachweislich das Herz sowie die Gefäße. Zudem beschleunigen sie den Fettabbau und aktivieren die Abwehrkräfte. Fitness First – als neuer Partner mit zehn ausgewählten Studios an Bord – legt mit Cardio-Fitness vollen Fokus auf die effektiven Herz-Kreislauf-Workouts. Mitglieder von Urban Sports Club können ab sofort an ausgewählten Standorten in Berlin, Frankfurt, Düsseldorf, Münster, Rostock und Mannheim bei Fitness First trainieren und beispielsweise “Athletic Fight” bei [Fitness First Münster-Aaseestadt](#) ausprobieren, im Kurs “Hot Iron Cross” bei [Fitness First Düsseldorf – Shadow Arkaden](#) die Muskeln brennen lassen oder mit “Step Intense” bei [Fitness First Frankfurt-Sachsenhausen](#) den Kreislauf ordentlich in Schwung bringen.

Fans von Functional Training kommen beim Düsseldorfer Partner [Phoenix Human Prime](#) ganz auf ihre Kosten – das motivierende Workout in kleinen Gruppen stabilisiert den gesamten Körper.

### Let's freeze – Kryotherapie

Ab in die Kältekammer! Beim Kölner Partner [Körperkälte](#) können sich Mutige bei ca. -110 Grad Celsius für wenige Minuten einfrieren lassen. Das Treatment, das vor allem wegen seines

Anti-Aging-Effekts im Beauty-Bereich sehr beliebt ist, unterstützt jedoch auch die physische und psychische Gesundheit: Schmerzen und Entzündungen werden bekämpft, der gesamte Organismus gestärkt und vermehrt Endorphine ausgeschüttet. So kann die Kryotherapie beispielsweise auch unterstützend bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt werden. In Berlin können sich Mitglieder beim Partner Cryopoint von den zahlreichen Vorteilen der Kraft der Kälte überzeugen. Neben der Eisbox werden hier auch besondere Lymphmassagen angeboten, die auf natürliche Weise den gesamten Organismus positiv unterstützen.

### **Let's breathe – Yoga und Meditation**

Stress und psychische Belastungen sind das Einfallstor für viele Krankheiten. So benötigt nicht nur der Körper regelmäßige Erholungspausen, sondern auch der Geist. Yoga, Pilates und Meditation können dabei helfen, das Stressniveau zu senken und Ängste abzubauen. Bei Komjun Yoga Köln atmen Yogis bei Kursen wie "Restorative Yin Yoga", "Klangschalen-Soundhealing" oder "Progressive Muskelentspannung" Heilung ein und emotionalen Ballast aus. Die tiefe Entspannung lässt den Geist zur Ruhe kommen und verspricht einen erholsamen Schlaf. Bei enso Yoga können von "Wake up Yoga" über "Lunch Yoga" bis hin zu "Pränatal Yoga" ganz unterschiedliche Yogaklassen ausprobiert werden. Die "Guided Good Night Meditation" von The Life Barn findet als Live-Online-Klasse statt und ist nicht nur die perfekte Einschlafhilfe nach einem anstrengenden Tag, sondern wirkt wie Balsam für das Immunsystem. Die geführte Meditation hilft dabei, alle Sorgen und Anspannungen loszulassen und so stressbedingten Veränderungen des Immunsystems entgegenzuwirken.





### **Let's relax – Sauna, Wellness, Infrarot**

Ein Wellness-Tag ist wie Kurzurlaub. In der vielseitigen Thermalbadelandschaft Claudius Therme in Köln können Mitglieder von Urban Sports Club regelrecht in Gesundheit baden, denn die heilsame Wirkung des warmen Thermalwassers ist sogar staatlich anerkannt. Ob Whirlpools, Trinkbrunnen, Heiß-Kalt-Grotte, Sprudelliegen, Nackenduschen, Innen- und Außenbecken oder Strömungskanal: Die Therme bietet Erholung pur. Unterwassermusik mit beruhigenden Lichtern, Farben und Klängen sowie ein Schwebbecken – mit aus dem Toten Meer angereicherten Salz – unterstützt den Wellness-Effekt. Von der Skylounge des Steigenberger Hotel am Kanzleramt genießen Wellness-Fans einen spektakulären Blick auf das Regierungsviertel. Drei verschiedene Saunen, ein Dampfbad sowie eine Außenterrasse laden zur Auszeit in der Hauptstadt. In der Turnhalle – Hightech Sports kommt zudem die Rollenmassage zum Einsatz: Die Bewegung der Holzrollen löst Verklebungen der Faszien, lockert muskuläre Verspannungen und regt den Lymphfluss an. Die intensive Massage wird durch Infrarotlicht unterstützt und wirkt absolut entspannend und regenerierend auf den gesamten Organismus.

### **Über Urban Sports Club**

Urban Sports Club bietet eine flexible Sport-Flatrate. 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 Wellnessangeboten: Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und Sportarten entdecken, für die sie sich begeistern. An über 10.000 Partner-Standorten in sechs Ländern in Europa (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien, Portugal) können Mitglieder per App zum Sport einchecken. Als Unternehmensgruppe mit OneFit hat das Netzwerk von Urban Sports Club mehr als 12.000 Partner. Das Angebot für Privat- und Firmenkunden umfasst Training im Studio, im Freien und Online-Kurse per Livestream. Insgesamt sind an den europäischen Standorten Mitarbeitende aus über 40 verschiedenen Nationen beschäftigt.

**Franka Schuster**  
**Public Relations Lead**

E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Cristina Krenzer**  
**PR Manager**

E-Mail: [cristina.krenzer@urbansportsclub.com](mailto:cristina.krenzer@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 170 220 9310