



Pressemitteilung

Workout-Wunder im Wohnzimmer: Urban Sports Club präsentiert 5 passende Alltagstools

Berlin, 17.02.2021 – Kalte Temperaturen, geschlossene Fitnessstudios und Homeoffice: Die eigenen vier Wände sind seit Monaten der Mittelpunkt des Alltags. Auch das Workout findet im Wohnzimmer statt. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen in Sport-Equipment investieren und Gerätehersteller Umsatzrekorde verzeichnen. Das hat zur Folge, dass nicht nur die Preise steigen, sondern sogar Lieferengpässe entstehen.

Vor diesem Hintergrund stellt Urban Sports Club zum aktuellen [Live-Streaming-Angebot](#) passend fünf Alltagsgegenstände vor, mit denen sich das Wohnzimmer ganz einfach in ein Fitnessstudio verwandeln lässt. Ob mit Stuhl, mit der Handtasche, an der Badewanne oder mit einem Paken Blumenerde: Für die Live-Online-Kurse von Urban Sports Club benötigen Mitglieder keine teure Sportausrüstung. Außerdem bekommen sie Motivation und direkte Anleitung live aus dem Studio von Trainerinnen und Trainern.

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

1. Die Milchpackung für die Muskeln

Biceps Curls, Bankdrücken und Rudern sind nichts ohne die Gewichte, die die Muskeln erst so richtig brennen lassen. Wer nun keine Hanteln zur Verfügung hat, muss glücklicherweise nicht auf die nächste Online-Session Funktionelles Training verzichten. Denn Kurzhanteln können problemlos durch Handtaschen, Wasserflaschen oder Milchpackungen ersetzt werden. Fortgeschrittene, die sich selbst challengen wollen, können sich sogar an Wasserkästen oder schwere Einkaufstüten wagen.

2. Die Badewanne und das Sofa für Trizeps sowie Bizeps

Um den Trizeps zu trainieren, kann auf die Badewanne zurückgegriffen werden. Eine gute Übung: sich rücklings mit den Händen auf dem Badewannenrand stützen. Dann die Arme auf 90° parallel zum Boden beugen, bis der Po fast den Boden berührt – und sich dann wieder hochdrücken. Push Ups mit den Füßen auf dem Sofa sind besonders effektiv. Fitness- und Body-Shape-Kurse integrieren solche Übungen und sorgen für starke Arme, aber auch bei Kampfsportarten wie Boxen werden die Arme beansprucht.



3. Der Stuhl zum Tanzen

Keine Ballett-Stange zu Hause? Kein Problem. Für Barre oder Ballett funktioniert auch eine hohe Stuhl- oder Couchlehne. Dabei wird die Balance umso mehr trainiert. Auch bei der Trendsportart Chair Dance ist der Name schließlich Programm und der Stuhl essentiell. So eignen sich Sitzgelegenheiten verschiedener Art, um zu Hause an der Performance zu feilen.

4. Der Besenstiel für das Gleichgewicht

Aufgrund seiner Leichtigkeit und Zweckmäßigkeit ist ein Besen ideal, um Kniebeugen korrekt zu absolvieren. Der Besenstiel wird auf die Schultern gelegt, hinter dem Nacken positioniert und dann die Ab- und Aufstiegsbewegung ausgeführt. Das nächste Bauch-Beine-Po-Workout kann kommen!

5. Die Blumenerde für Balanceübungen

Erste Sonnenstrahlen, leises Vogelgezwitscher, langsam steigende Temperaturen: Bald wird es wieder Zeit, den Balkon oder den Garten vorzubereiten. Doch ein Packen Blumenerde kann nicht nur Pflanzen beim Wachsen und Gedeihen verhelfen. Auch eignet dieser sich besonders gut, um Squats zu absolvieren. So werden tieferliegende Muskeln beansprucht. Wer also zum Beispiel das HIT-Training auf die nächste Ebene bringen möchte, legt sich einen Packen bereit – und Muskelkater ist garantiert.

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.