

Pressemitteilung

## Mit Urban Sports Club das Club-Feeling ins Wohnzimmer holen

**Berlin, 04.06.2020** – Sommer bedeutet Tanzen auf heißen Partys und bunten Festivals: Doch in diesem Jahr ist alles anders. Statt mit der Clique oder den besten Freundinnen und Freunden zu den Beats von Bands und DJs zu feiern, wurden die Clubs geschlossen und alle geliebten Festivals abgesagt. Urban Sports Club zeigt daher, wie man sich die Party-Stimmung in die eigenen vier Wände oder in den Garten holt. Denn die Sport- und Fitnessflatrate bietet mit ihrem neuen Angebot Zugang zu Tanz-Online-Kursen per Livestream. Ob Hip Hop oder Booty Therapie – die Trainerinnen und Trainer stellen erstklassige Moves vor, die die Mitglieder zu Top-Tänzerinnen und -Tänzern machen und zugleich ein ideales Ganzkörper-Training sind. Außerdem hat Tanzen noch einen hervorragenden Nebeneffekt: Durch das Bewegen zur Musik werden Glückshormone wie Dopamin und Endorphine produziert, die mehrere Stunden lang für gute Laune sorgen. Und einen weiteren Vorteil hat das Streamen in den eigenen vier Wänden: Unbeschwertes Ausprobieren und das Testen von neuen Tanzstilen.





### **Das Hip-Hop-Festival im Wohnzimmer**

Ob im Club, in der Playlist oder im eigenen Kleiderschrank: Seit Jahrzehnten ist der Hip-Hop nicht mehr wegzudenken. Das [TANZPROJEKT MÜNCHEN](#), gegründet 1975 von der Choreographin Birgitta Trommler und der Tanzdramaturgin sowie Performerin Angela Dauber, bietet passende Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Die Teilnehmenden erwartet eine vielfältige Mischung aus individueller Bewegung und Tanztechniken. Auch Coco, leidenschaftliche Lehrerin und Choreografin von der Pariser Schule [New Style and Co](#), hat es sich zur Mission gemacht, Hip Hop zu lehren. Ihre Schülerinnen und Schüler bewundern sie für ihre Kreativität. Jetzt heißt es nur noch: Anmelden, Streamen, WG-Mitbewohner oder beste Freundin schnappen und zu lässigen Beats im Wohnzimmer abtanzen. Das sorgt nicht nur für gute Laune, sondern die Moves sind zugleich ein ideales Ganzkörpertraining. Et voilà: Mit aufgehängten Lichterketten, ein paar Drinks und dem passenden Tanzkurs findet das ideale Festival zu Hause statt.

### **Von Breakdance über House bis California Barre**

Wer sich noch nicht für einen Tanz entscheiden kann, findet bei [Flying Steps Academy](#) von Breakdance über House Dance bis zu Freestyle eine große Auswahl. Die Flying Steps Academy ist die größte urbane Tanzschule in Deutschland. Im Herzen Berlins bietet sie ein einzigartiges Spektrum aus unterschiedlichen Tanzstilen an. Ideal, um sein kleines, persönliches Programm mit verschiedenen Tänzen und Musikrichtungen zu gestalten. Auch die [California Barre](#)-Methode sorgt für Abwechslung. Sophia Jeremiasz, eine ehemalige Fußballspielerin, verließ die Staaten, begann ein neues Leben in Paris und entwickelte eine Methode, die isometrisches Training, Yoga, Pilates und klassische Tanzpositionen vereint. Drei Empfindungen definieren Sophies Lektionen: „Brennen, Schütteln und Verstauen“. In ihren Kursen erfahren die Mitglieder, wie man muskelstärkende Bewegungen durchführt und so den Körper formt und die Haltung verbessert.

### **Geheimtipps: „Booty Therapy“ oder orientalischer „Kreadance“**

All diejenigen, die mal etwas Neues ausprobieren möchten, sind bei Maïmouna, Choreographin und Erfinderin der „Booty Therapy“, genau richtig. In ihren Kursen zeigt sie, wie man die Hüften schüttelt. Eine ideale Auswahl für die Festival-Fans, die sich auf der Tanzfläche gerne auspowern, denn mit afro-urbanen Stilen wie dem Coupé Décalé, Kuduro, Ragga Dancehall, N’Dombolo und Naïjs, hilft Booty Therapy den Alltagsstress „weg zu shaken“. [BOOTY THERAPY](#) ist ein Konzept, das viel Power und Humor verkörpert. Der Kurs verspricht Selbstvertrauen, positive Energie, eine Verbesserung der Koordination sowie eine Straffung des Körpers. Auch das Pariser Tanzstudio [Kreadance](#) zeigt neue Formen der Bewegungen: Anmut wird kein Geheimnis mehr sein. Der Unterricht steht Anfängerinnen und Anfängern offen – und im weiteren Verlauf werden eigene Choreografien kreiert.



## **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 10.000 – in sechs Ländern (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien und 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.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

### **Pressekontakt:**

Urban Sports Club  
Michaelkirchstraße 20  
10179 Berlin

#### **Franka Schuster**

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

#### **Cristina Krenzer**

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