



Pressemitteilung

Team-Workouts trotz Homeoffice: Urban Sports Club erweitert sein Produkt-Portfolio mit Corporate Classes

Berlin, 14.05.2020 – Um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Homeoffice gesund und fit zu halten, bietet Urban Sports Club Unternehmen ab sofort online [Corporate Classes](#) per Livestream an. In diesen trainieren und interagieren die Angestellten als Team mit der Trainerin oder dem Trainer.

Homeoffice ist die neue Realität. Denn noch immer arbeiten zahlreiche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den eigenen vier Wänden – und ein Ende ist nicht in Sicht. Viele fühlen sich durch die Tätigkeit zu Hause, durch die räumliche Distanz zum Team und durch mangelnde soziale Kontakte einsam. Schon jetzt können Ängste, Sorgen und geringe Bewegung eine hohe Belastung darstellen, die oft große Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit hat. Sportliche Routinen helfen, nicht nur die individuelle Woche zu planen, sondern auch den Teamzusammenhalt und die Gesundheit zu fördern.

Sport fördert Produktivität

Von Cardio über HIIT bis hin zu Yoga: Mit Urban Sports Club können Unternehmen ab sofort für einzelne Abteilungen oder Teams individuelle Online-Workouts buchen. Im Gegensatz zu fertig aufgezeichneten Videos wird in der Gruppe und in Echtzeit trainiert. Firmen wählen aus dem Sportangebot verschiedener Partner aus und können vier Kurstermine vereinbaren. Die Durchführung der Workouts übernimmt der Partner. Der Link zur Kursteilnahme wird von Urban Sports Club per E-Mail verschickt. Mit diesem können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dem Training online beitreten. Firmen wie die Blinkist nutzen die Corporate Classes bereits. Svenja Otten, Admin & Advisory bei Blinkist, betont: *“Es hat sehr viel Spaß gemacht, mit meinem Team an einem Live Online-Kurs teilzunehmen. Das gemeinsame Training in einem Remote-Setup ist eine großartige Alternative, um während des Homeoffice aktiv zu bleiben.”* Das Angebot richtet sich an alle Firmen, unabhängig davon, ob sie Kunde bei Urban Sports Club sind.

Bewegung ist gerade im Homeoffice wichtig

Warum Sport in Zeiten von COVID-19 so wichtig für die körperliche und psychische Gesundheit ist, 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: *“Es besteht 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. Ein Kraft- und Ausdauer-kombiniertes 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.”*

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 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 Lage hat Urban Sports Club neue Online-Kurse eingeführt. Die interaktiven Trainingseinheiten finden per Livestream in Echtzeit statt. Nutzer erhalten so Zugang zu tausenden Kursen hunderter Partner-Standorte in Deutschland und Europa.

Informationen zu den Corporate Classes finden Sie hier:

<https://corporate.urbansportsclub.com/corporate-classes>

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