



ALLE FITNESSSTRENDS DES FRÜHLINGS IN EINER MITGLIEDSCHAFT

Fit in den Frühling starten und es auch bleiben? myClubs liefert das Erfolgsrezept mit den Trendsportarten der Saison.

WIEN, 15. FEBRUAR 2017 – Mit den Außentemperaturen steigt auch die sportliche Motivation. myclubs sorgt dafür, dass sie bleibt. Mit einer flexiblen Mitgliedschaft können alle Trendsportarten des Frühlings zum monatlichen Fixpreis ausprobiert werden – jederzeit und überall. In der myclubs App stehen über 2.500 wöchentliche Workouts zur Auswahl. Die nächste Sporteinheit wird mit einem Klick gebucht. Durch das vielfältige Kursangebot und die flexiblen Buchungsmöglichkeiten passt sich myclubs an jeden Lifestyle an. Für Abwechslung im Sportprogramm sorgen mehr als 250 Sportpartner in ganz Österreich. Fünf Experten des myclubs Sport-Netzwerks verraten das Erfolgsgeheimnis hinter »ihrer« In-Sportart.

SCHNELLE ERGEBNISSE MIT CROSSFIT

Ein paar Kilos verlieren oder einfach fitter werden – beides geht mit Crossfit schnell und effektiv. Crossfit ist ein funktionales Ganzkörpertraining. Die dynamischen Übungen, häufig mit dem eigenen Körpergewicht, sind abwechslungsreich und fordernd. Sie schulen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen. Was den Trend so beliebt macht? Die schnellen Erfolge, die man damit erzielt. »Beim CrossFit trainiert man in der Gruppe. Das motiviert, bis an die Grenzen zu gehen. Weil Sicherheit an erster Stelle steht, wird jedes Training durch ein qualifiziertes Team angeführt. Das beugt Verletzungen vor und garantiert den Trainingserfolg«, erklärt Chris von CrossFit Urkraft in Graz, eine von 10 Crossfit-Boxen im myclubs Angebot. Trainer mit Expertise gehören für myclubs aber nicht nur zum Crossfit dazu. Das Netzwerk setzt bei all seinen Sportpartnern auf höchste Qualität.

ALLROUNDTALENT YOGA

Ob Hatha, Vinyasa, Kundalini, Bikram oder Ashtanga, jeder Yogastil hat seinen eigenen Charakter. Yoga kann an jede körperliche Verfassung und jedes individuelle Ziel angepasst werden. »Das Schönste am Yoga ist die Vielfalt in der Praxis. Manche Einheiten sind sehr dynamisch und kräftigen die Muskeln, während sich andere auf eine ganz sanfte Dehnung des Körpers konzentrieren. Verbunden mit den positiven Auswirkungen auf unser inneres Wohlbefinden ist Yoga ein echtes Allroundtalent und liegt deshalb im Trend«, weiß Laya, Besitzerin der Yoyalounge Linz. Um den Yogastil zu finden, der zu einem passt, hilft laut Experten nur eines: Ausprobieren! myclubs bietet hier die ideale Lösung mit über 500 wöchentlichen Yoga Einheiten aller Stilrichtungen. »Das Wichtigste beim Yoga ist, dass man sich in der Praxis wohlfühlt. Nur dann hilft es dabei, aufmerksamer und gelassener durchs Leben zu gehen«, verrät Birgit vom Yogazentrum Mödling.

MOTIVATIONSFAKTOR SONNE

Das Beste am Frühling: Man kann endlich wieder draußen Sporteln! Sobald es die Temperatur zulässt, kann das breite Outdoor-Angebot von **myclubs** genutzt werden. Wassersportler kommen im Schwimmbad oder beim Stand Up Paddling auf ihre Kosten, für alle anderen steht Tennis, Beachvolleyball, Golf oder Reiten zur Auswahl. Besonders beliebt sind im Frühling auch die zahlreichen Outdoor Boot Camps im **myclubs** Netzwerk. Vienna City Boot Camp Leiter Billy weiß wieso: »Wir holen bei unseren Boot Camps quer durch die Wiener Innenstadt das Maximum aus den Muskeln heraus – und formen damit schon jetzt die Strandfigur für den Sommer.« Auch frischluft Salzburg setzt auf Training im Freien. »Die Natur bietet einfach die besten Trainingsspots an der frischen Luft, das motiviert beim Sport gleich doppelt und trainiert außerdem die Lachmuskeln«, so frischluft Gründer Florian.

Egal ob Crossfit, Yoga, Outdoor Boot Camp oder eine Kombination daraus, im **myclubs** Netzwerk ist alles enthalten. Eines sollte man nämlich nie vergessen: Sport soll Spaß machen, nur so bleibt man auch am Ball. **myclubs** macht Fitness so unkompliziert und abwechslungsreich wie noch nie – und schafft damit die besten Voraussetzungen für einen sportlichen Start in den Frühling.

ÜBER **myclubs**[™]

myclubs ist die digitale Sportlösung für alle, die nach Abwechslung suchen und gerne neue Workouts ausprobieren. Mit einer flexiblen Mitgliedschaft haben Kunden des Wiener Start-Ups Zugang zu 250 unterschiedlichen Sportanbietern in Österreich. Trainiert wird zum Fixpreis, ohne Bindung oder Einschreibegebühren, kostengünstig und vor allem: Zeitlich und räumlich vollkommen flexibel. Montags Yoga, Mittwochs Fitness und Freitags Tennis – mit **myclubs** kein Problem. Alle Angebote können direkt über die innovative App entdeckt und gebucht werden. Seit Jahresbeginn 2017 bietet **myclubs** auch Corporate Fitness Angebote für Unternehmen an.