



## DER MYCLUBS WORKOUT-PLAN: FIT DURCH DEN SOMMER MIT 30 SPORTARTEN IN EINER MITGLIEDSCHAFT

**Stand Up Paddling, Beachvolleyball oder Outdoor Yoga - myClubs bietet rund 3.000 wöchentliche Workouts bei 300 Sportanbietern in einer flexiblen Mitgliedschaft.**

**WIEN, 6. JUNI 2017** – Der Sommer ist da und damit auch 36 Grad im Schatten und beinahe täglich Afterwork Events oder Grillfeste mit Freunden. Regelmäßige Sporteinheiten kommen dank Hitze und dichtem Freizeitprogramm oft zu kurz. Wer trotzdem fit bleiben will, ist mit einer myclubs Mitgliedschaft richtig beraten. Das größte Sportnetzwerk Österreichs bietet Zugang zu mehr als 300 Sportanbietern zum monatlichen Fixpreis. Die Auswahl an unterschiedlichen Locations, Kurszeiten und Sportarten gibt myclubs Kunden die notwendige Flexibilität, um auch im Sommer fit zu bleiben. Der myclubs Workout-Plan liefert Inspiration für Fitness in der heißen Jahreszeit.

### **MONTAG 6:30 UHR: MORGENYOGA**

Das Sprichwort »Morgenstund hat Gold im Mund« gilt auf jeden Fall für Sport im Sommer. Frühmorgens ist meist die einzige Tageszeit, in der die Temperaturen noch körperliche Aktivität zulassen. Außerdem ist Montag Morgen nur mehr halb so schlimm, wenn man sich erst einmal Zeit für sich selbst nimmt und die Woche mit einer Yoga Einheit beginnt.

### **MITTWOCH 20.00 UHR: OUTDOOR BOOTCAMP**

Wenn der innere Schweinehund grüßt, sind Outdoor Bootcamps die beste Gegenwaffe. Der strenge Blick eines Trainers sorgt nicht nur für die korrekte Ausführung aller Übungen, er motiviert auch, an die eigenen Grenzen zu gehen. Zusammen mit dem Spaßfaktor beim Training in der Gruppe und einer coolen Workout-Kulisse sind die Bootcamps im myclubs Netzwerk das perfekte Fitnessprogramm für laue Sommerabende.

### **DONNERSTAG 18.00: AFTERWORK SCHWIMMEN**

Regelmäßige Schwimmeinheiten sorgen nicht nur für Abkühlung nach heißen Tagen im Büro, sie erfüllen auch alle anderen Anforderungen an ein perfektes Sommerworkout: Alle großen Muskelgruppen des Körpers werden gleichmäßig trainiert, die Durchblutung wird gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

### **FREITAG 20.00: BEACHVOLLEYBALL MIT FREUNDEN**

Sport fällt viel leichter, wenn er als Beachparty mit Freunden getarnt wird. Wer kein Fan von Volleyball ist, kann sich auch zum Tennis oder Golf verabreden. Es ist auf jeden Fall ein guter Tipp, sich einen Sport-Date mit Freunden auszumachen. Das verringert die Wahrscheinlichkeit, das Workout gegen einen Eisbecher einzutauschen.

### **SAMSTAG 11.00: STAND UP PADDLING**

Stand Up Paddling sieht nicht nur cool aus, die Trendsportart trainiert den ganzen Körper und verbessert den Gleichgewichtssinn. Die Technik ist einfach und schnell erlernt, deshalb ist SUP für jeden, der schwimmen kann, geeignet. Nach dem Paddeln am Surfbrett hat man sich dann auch die Grillerei mit den Liebsten mehr als verdient. Yoga, Bootcamp, Schwimmen, Beachvolleyball, Stand Up Paddling und 25 weitere Sportarten sind in einer einzigen **myclubs** Mitgliedschaft inkludiert. **myclubs** bietet damit Sport für jedes Wetter und alle Interessen.

## **ÜBER myclubs™**

**myclubs** ist die Sportlösung für alle, die nach Abwechslung suchen und gerne Neues ausprobieren. Mit einer einzigen Mitgliedschaft haben myclubs Kunden Zugang zu 300 unterschiedlichen Sportanbietern in Österreich und 170 in der Schweiz. Trainiert wird zum Fixpreis, ohne Bindung oder Einschreibegebühren, kostengünstig und vor allem: Zeitlich und räumlich vollkommen flexibel. myclubs Mitglieder wählen zwischen den zwei monatlich kündbaren Abos FLEX 4 oder UNLIMITED oder der Prepaidkarte TEN. Auch Geschenkgutscheine von myclubs sind über die Website [www.myclubs.com](http://www.myclubs.com) erhältlich. Seit 2016 bietet das Unternehmen außerdem innovative Corporate Fitness Angebote für Unternehmen.