



URBAN SPORTS CLUB

TEAMBUILDING:
**Wie Gruppensport und
weitere Team-Aktivitäten
eine positive
Unternehmenskultur
fördern**

**Inklusive 10 sportlicher
Teambuilding-Ideen**



Inhalt

Einführung	3
Was ist Teambuilding?	4
Die Bedeutung von Teambuilding-Aktivitäten im Arbeitskontext	5
Wie Sportaktivitäten den Teamzusammenhalt fördern	8
10 sportliche Teambuilding-Aktivitäten	11
Teambuilding mit Firmenfitness von Urban Sports Club	15

01

Einführung

Menschen sind soziale Wesen. Wir sind am glücklichsten, wenn wir von anderen Menschen umgeben sind, mit denen wir uns verbunden fühlen und denen wir vertrauen. Eine sichere, angenehme Umgebung hebt unsere Stimmung, verbessert unsere geistige Gesundheit und macht uns im Alltag produktiver. Deshalb ist ein positives Arbeitsumfeld für den Erfolg eines Unternehmens von entscheidender Bedeutung.

Die Förderung einer positiven Unternehmenskultur passiert jedoch nicht über Nacht. Es braucht Zeit, Engagement und ein beträchtliches Ausmaß an strategischer Planung, um ein eng verknüpftes Team zu schaffen. Unternehmen können den Teamzusammenhalt auf vielfältige Weise fördern, z. B. durch regelmäßige Veranstaltungen, Betriebsausflüge, Teambuilding-Aktivitäten und Feedback-Gespräche. Wenn du die Beziehungen zu und zwischen deinen Mitarbeitenden pflegst und ihnen einen hohen Stellenwert einräumst, macht dies deine Mitarbeitenden nicht nur glücklicher, sondern auch produktiver – und verringert gleichzeitig die Personalfluktuation.

Dieses E-Book zeigt verschiedene Möglichkeiten, wie ein Unternehmen Teambuilding-Aktivitäten ins Arbeitsumfeld integrieren kann, um eine positive Office-Kultur zu schaffen. Von Firmenläufen über Gruppen-Yoga bis hin zu Wandertouren – es gibt keinen besseren Weg, Beziehungen zu stärken als mit Teamsport.



02

Was ist Teambuilding?

Zunächst wollen wir einen Blick darauf werfen, was man unter Teambuilding im Arbeitskontext versteht.

Teambuilding steht für die Zusammenführung von einzelnen Mitarbeitenden zu einem einheitlichen Team, um deren Leistung und Effizienz zu verbessern. Denn ein zusammengeschweißtes Team ist nicht nur zufriedener, sondern kann auch die Vision sowie Ziele eines Unternehmens besser gemeinsam verfolgen und erreichen.

Teambuilding

ist die Zusammenführung von einzelnen Mitarbeitenden zu einem einheitlichen Team, um die Vision und Ziele des Unternehmens effizient zu erreichen.

Es gibt zwei Arten von Teambuilding: die täglichen Interaktionen zwischen den Kolleg:innen während des Arbeitstages sowie gezielte Teambuilding-Aktivitäten. Bei Letzterem handelt es sich meist um Team-Events, die vom Management geplant werden, um die Mitarbeitenden näher zusammenzubringen und die täglichen Interaktionen im Büro zu fördern.

Die Mitarbeitenden sind das wichtigste Kapital eines Unternehmens, daher sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, in sie zu investieren. Eine Möglichkeit, dies umzusetzen, ist die Implementierung einer langfristigen Teambuilding-Strategie, die alle Teammitglieder einbezieht und sich an die Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeiter:innen anpasst.

Die Vorteile von Teambuilding hängen von der Größe und Ausrichtung eines Unternehmens ab. Welche das sind, erfährst du im Folgenden.



03

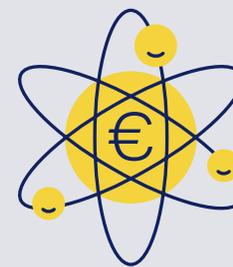
Die Bedeutung von Teambuilding-Aktivitäten im Arbeitskontext



Vernetzte Teams bringen bessere Ergebnisse

Beim Aufbau eines starken Teams geht es nicht darum, eine bestimmte Art von Mensch einzustellen – es geht darum, Vertrauen zu schaffen, die Kommunikation zu optimieren und eine unterstützende Unternehmenskultur zu fördern. Dann können Projekte reibungsloser ablaufen und Herausforderungen effizienter bewältigt werden.

Laut einer [Studie](#) des chilenischen Psychologen Marcial Losada hängt der Zusammenhalt innerhalb eines Teams direkt mit der Leistung der Mitarbeitenden zusammen. Losada stellte fest, dass positive Kommunikationsmuster während Teammeetings die Leistung erheblich steigern. Wenn Mitarbeitende also regelmäßig an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen, nimmt ihr Engagement am Arbeitsplatz zu, was deinem Unternehmen wiederum finanziell zugutekommt.



Studien zeigen, dass der Zusammenhalt des Teams direkt mit der Leistung der Mitarbeitenden im Zusammenhang steht. Daher kommt die Verbesserung der Gruppendynamik durch Teambuilding-Aktivitäten deinem Unternehmen auch finanziell zugute.

Geringere Personalfluktuation

Teambuilding-Aktivitäten geben Mitarbeitenden ein Gefühl der Wertschätzung und tragen dazu bei, dass sie sich mit ihren Kolleg:innen verbunden fühlen. Eine [Studie](#) der University of Surrey und Grenoble Ecole de Management zeigt, dass diese zwischenmenschlichen Beziehungen für die Mitarbeitenden sehr wichtig sind.

Die Studie ergab, dass eines der wichtigsten Mittel zur Mitarbeiterbindung darin besteht, eine Kultur zu schaffen, in der die Mitarbeitenden regelmäßig lebhaft Interaktionen miteinander erleben. Diese These wird auch durch die [Studie](#) des Academy of Management Journal untermauert. Die Studie zeigt, dass die Einbindung in den Arbeitsplatz und das Verhalten bei der Jobsuche erheblich von den Beziehungen zu Kolleg:innen beeinflusst wird. Wenn du also Top-Talente an dein Unternehmen binden und die Personalfluktuation verringern willst, solltest du die unternehmensübergreifenden Beziehungen durch die Umsetzung von Teambuilding-Initiativen verbessern.



Studien zeigen, dass der Zusammenhalt eines Teams dabei hilft, Talente an das Unternehmen zu binden. Somit kann also gleichzeitig die Personalfluktuation erheblich verringert werden.

Gestärkte Unternehmenskultur

Teambuilding-Aktivitäten sind eine gute Gelegenheit, deinem Team und der hervorragenden Arbeit, die es tagtäglich leistet, Wertschätzung entgegenzubringen. Denn Anerkennung in Form von gemeinsamen Aktivitäten oder Events sind laut einer [Studie](#) von Quantum Workplace für 53 Prozent der Teilnehmenden ein wichtiger Bestandteil einer positiven Unternehmenskultur.

Außerdem wird durch die Unterbrechung der täglichen Routine die übliche Teamhierarchie aufgelockert, und die Mitarbeitenden können mit Kolleg:innen und Vorgesetzten auf einer neuen Ebene in Kontakt treten. Da Kultur und Führung eng miteinander verknüpft sind, ist das Knüpfen abteilungs- und hierarchieübergreifender Kontakte wichtig für eine positive Unternehmenskultur.



Anerkennung und gemeinsame Unternehmungen schaffen eine positive Unternehmenskultur. Teambuilding-Aktivitäten sind also eine gute Gelegenheit, Wertschätzung zu zeigen und die Hierarchie innerhalb von Teams zu verringern.

Zunahme der Remote-Arbeit

Mit Beginn der Pandemie hat sich die Arbeitskultur drastisch verändert. Homeoffice reduziert die sozialen Interaktionen und Zoom Calls ersetzen Teammeetings. Heute arbeiten viele Unternehmen im Hybrid-Modus, wobei das Homeoffice eine Option bleibt – das bedeutet, dass der persönliche Kontakt weiterhin reduziert ist. Selbst wenn die Arbeitskultur langsam zur Normalität zurückkehrt, haben die Mitarbeitenden einen großen Nachholbedarf – Teambuilding ist eine gute Gelegenheit hierfür.

Wenn die Mehrheit deiner Mitarbeitenden weiterhin remote arbeitet, sind Online-Teambuilding-Aktivitäten eine tolle Option. Während der Pandemie boomten Online-Events, da sie eine der wenigen Möglichkeiten waren, trotz der physischen Distanz miteinander verbunden zu bleiben und die Gemeinschaft zu fördern. Dennoch sind Online-Optionen nicht immer ideal, da viele Mitarbeitenden persönliche Interaktionen bevorzugen. Um herauszufinden, was für dein Team am besten geeignet ist, kannst du eine Umfrage innerhalb der Belegschaft durchführen und deine Teambuilding-Strategie daran anpassen.



Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten unter Kolleg:innen hat aufgrund der monatelangen Arbeit im Homeoffice zugenommen. Ob online oder offline, spezielle Teambuilding-Aktivitäten bringen das Gemeinschaftsgefühl zurück.



Es ist nun klar geworden, dass eine Förderung des Zusammenhalts entscheidend ist – aber welche Maßnahmen eignen sich hierfür am besten? Es gibt viele Online- und Offline-Optionen für Teambuilding. Von Spielen wie Escape Game über Kochkurse oder Cocktail-Workshops bis hin zum gemeinsamen Office-Gartenprojekt. Es sind keine Grenzen gesetzt – solange die Aktivitäten an die Interessen der Mitarbeitenden angepasst sind.

Wir als Urban Sports Club glauben an den großen Mehrwert von Sport. Deshalb wollen wir im Folgenden insbesondere darauf eingehen, wie sportliche Teambuilding-Aktivitäten Teams näher zusammenbringen und den Teamgeist fördern können.

04

Wie Sportaktivitäten den Teamzusammenhalt fördern

Es ist kein Geheimnis, dass Sport und Bewegung für unsere mentale und körperliche Gesundheit von entscheidender Bedeutung sind. Studien von Medical News Today haben sogar ergeben, dass bereits eine Stunde Sport pro Woche Depressionen vorbeugt, die Muskelgesundheit verbessert und die Lebenserwartung positiv beeinflusst.

Wenn Sport im Arbeitskontext angeboten wird, bringt es weitere Vorteile. Beispielsweise kann Firmenfitness die Fehlzeiten innerhalb eines Unternehmens verringern, da durch das Sportangebot das Immunsystem der Mitarbeitenden gestärkt wird.



Genau wie Fitness ist die soziale Interaktion für unsere mentale Gesundheit von entscheidender Bedeutung. In verschiedenen Studien wurde ein Zusammenhang zwischen sozialer Interaktion und körperlicher und mentaler Gesundheit nachgewiesen. Sie zeigen, dass soziale Beziehungen die Gedächtnisbildung verbessern, den Geist fithalten, körperliche Schmerzen lindern, das Krankheitsrisiko verringern und die Erholung von Krankheiten beschleunigen.

Wenn du also Teambuilding mit Sport verbindest, kannst du von den immensen Vorteilen beider Bereiche profitieren. Eine Studie des University of New England College of Osteopathic Medicine zeigt außerdem, dass der Kontext, in dem man trainiert, einen erheblichen Einfluss auf die Wirksamkeit des Trainings hat. Insbesondere ist das Training mit einer Gruppe von Menschen vorteilhafter als das Training alleine. Der Studie zufolge führt Gruppenfitness zu einer "erheblichen Verringerung des empfundenen Stresses und zu einer Steigerung der körperlichen, geistigen und emotionalen Lebensqualität im Vergleich zu regelmäßigem Einzeltraining oder dem Verzicht auf eine regelmäßige sportliche Aktivität".

Dies zeigt, dass regelmäßiger Gruppensport das körperliche und mentale Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden verbessern kann, was zu höherer Motivation und besserer Leistung führt.



Gruppentraining bringt mehr Vorteile als Einzeltraining. Gruppenfitness reduziert Stress und verbessert das körperliche, mentale und emotionale Wohlbefinden.



Sportliche Teambuilding-Aktivitäten sind also eine großartige Möglichkeit, den Teamgeist zu stärken. Wenn sich Kolleg:innen zusammenschließen und gegen andere Abteilungen antreten, werden Ehrgeiz und Sportsgeist geweckt und es entsteht eine ausgelassene und lebhaftere Atmosphäre. Beim Hinarbeiten auf ein gemeinsames sportliches Ziel lernen die Teammitglieder sich gegenseitig zu unterstützen und zu vertrauen, was sich im Büro dann auch auf den Arbeitskontext übertragen lässt. Außerdem werden die Mitarbeitenden gemeinsame Interessen entdecken, die die Grundlage für starke persönliche Beziehungen bilden.

Sportliche Teambuilding-Aktivitäten ...



stärken den Teamgeist



zeigen gemeinsame Interessen auf



erhöhen die Teamleistung



schaffen Vertrauen und Unterstützung.



wecken den Ehrgeiz.

Nachdem wir nun wissen, wie sich Sport positiv auf den Teamzusammenhalt auswirken kann, wollen wir uns nun die besten Teambuilding-Aktivitäten im Unternehmenskontext ansehen.



05

10 sportliche Teambuilding- Aktivitäten



10 OPTIONEN:

- 01 Gründe ein Fußballteam
- 02 Organisiere ein Plogging-Event
- 03 Plane eine regelmäßige Lunch-Aktivität
- 04 Initiere ein Tischtennis-Turnier
- 05 Organisiere die Teilnahme an einem Firmenlauf
- 06 Spielt Ultimate Frisbee im Park
- 07 Lade dein Team zu Beachvolleyball und Drinks ein
- 08 Probiert eine neue Sportaktivität aus
- 09 Integriere Sport in das Onboarding neuer Mitarbeitenden
- 10 Plane eine Workation, z. B. eine Wandertour

01

Gründe ein Fußballteam

Ein gut eingespieltes Fußballteam am Arbeitsplatz ist eine tolle Möglichkeit, den Teamgeist zu stärken. Der Deutsche Betriebssportverband organisiert nationale Firmenmeisterschaften, bei denen Teams gegen konkurrierende Unternehmen antreten können. Sowohl das Team selbst als auch dessen Fans bleiben hier mit Spannung am Ball, was für starken Zusammenhalt und genug Gesprächsstoff für die nächste Kaffeepause sorgt.

02

Veranstalte ein Plogging-Event

Plogging ist ein Trend aus Schweden, der inzwischen auf der ganzen Welt Anklang gefunden hat. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus „joggen“ und dem schwedischen Wort „plocka“, was so viel wie „aufheben“ bedeutet. Beim Plogging wird das Joggen also mit dem Aufsammeln von Müll in der Stadt oder der Natur verbunden, sodass Mitarbeitende sich sportlich betätigen und gleichzeitig etwas für die Umwelt tun. Eine solche gute Tat in Kombination mit einer Teamaktivität bringt dein Team näher zusammen und gibt allen ein gutes Gefühl.

03

Plane eine regelmäßige Lunch-Aktivität

Wenn es um den Aufbau von Beziehungen geht, ist Routine entscheidend – wie wäre es daher mit einem wöchentlichen Sportkurs während der Mittagspause, an dem die Mitarbeitenden regelmäßig teilnehmen können? Egal ob in einem nahegelegenen Yogastudio, in einer Boulderhalle oder in einer CrossFit-Box – Dein Team wird sich jede Woche auf die Sporteinheit freuen und kann danach gemeinsam Mittagessen.



04

Initiiere ein Tischtennis-Turnier

Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, den Wettbewerbsgeist zu wecken als bei einem Tischtennisturnier. Die einzelnen Abteilungen können gegeneinander antreten, wobei eine öffentliche Punktestand-Tafel die Motivation fördert. Spaß macht das Ganze nicht nur den Teilnehmenden, sondern auch den Zuschauer:innen.

05

Organisiere die Teilnahme an einem Firmenlauf

Ermutige dein Team, sich z.B. für einen 10-km-Lauf anzumelden und organisiere gemeinsame Trainingseinheiten, um auf das Ziel hinzutrainieren. Auf diese Weise können Kolleg:innen sich besser kennenlernen, gemeinsame Interessen entdecken und ihre Ziele zusammenverfolgen. Oft spenden Unternehmen für jeden gelaufenen Kilometer einen bestimmten Betrag für den guten Zweck. So können die Mitarbeitenden etwas Gutes für die Gesellschaft tun, während sie gleichzeitig ihre Kondition verbessern und neue Freundschaften knüpfen.

06

Spielt Ultimate Frisbee im Park

Es erfordert wenig Organisation, aber macht jede Menge Spaß: Ultimate Frisbee mit Kolleg:innen. Lade dein Team zu einem lockeren Frisbee-Spiel in einem nahe gelegenen Park ein – sei es an einem heißen Nachmittag nach der Arbeit oder als lockere Aktivität in der Mittagspause. Hierzu brauchst du lediglich einen Frisbee und motivierte Kolleg:innen.

07

Lade dein Team zu Beachvolleyball und Drinks ein

Bring dein Team in Urlaubsstimmung mit einem Beachvolleyballturnier und anschließendem Umtrunk. Es gibt nichts Besseres, als die Füße im Sand zu vergraben und mit Kolleg:innen einen kalten Drink zu genießen – hierbei werden direkt Urlaubsgefühle geweckt. Entspannt euch nach einer arbeitsreichen Woche mit einem der vielen Beachvolleyball-Partner von Urban Sports Club und stärkt gleichzeitig den Teamgeist.

08

Probiert eine neue Sportaktivität aus

Wenn es um Gruppensport geht, ist es unvermeidlich, dass einige mehr Erfahrung haben als andere. Dies gilt vor allem für klassische Sportarten wie CrossFit, Yoga oder Klettern. Warum also nicht eine ganz andere Sportart ausprobieren, damit alle auf dem gleichen Niveau beginnen können? SUP (Stand-up-Paddling) ist eine Aktivität ohne Konkurrenz, bei der alle ihr eigenes Tempo bestimmen können und die obendrein viel Spaß macht. Oder besucht eine Trampolinhalle zum Herumhüpfen und Saltos schlagen. Bei diesem unterhaltsamen Workout kann dein Team gemeinsam lachen.

09

Integriere Sport in das Onboarding neuer Mitarbeitenden

Die erste Woche an einem neuen Arbeitsplatz kann sowohl aufregend als auch herausfordernd sein. Sport ist hierbei eine hervorragende Gelegenheit, neue Bekannte zu finden und die Kolleg:innen kennenzulernen. Warum sollte man Sport also nicht in den Onboarding-Plan integrieren? Die Mitarbeitenden können entweder [von zu Hause aus](#), bei einem Partner vor Ort oder im Freien in der Nähe des Büros daran teilnehmen. Gib den Newbies die Gelegenheit, vor oder nach dem Training miteinander in Kontakt zu kommen – so wird der Grundstein für ein eng vernetztes Team gelegt.

10

Plane eine Workation, z. B. eine Wandertour

Eine Workation ist ein Urlaub kombiniert mit Arbeit – und es ist eine ideale Teambuilding-Möglichkeit. Obwohl es mit Unkosten verbunden ist, wird dein Unternehmen stark davon profitieren. Wenn sie mehrere Tage zusammen verbringen, rücken die Teammitglieder näher zusammen und bauen enge Beziehungen auf. Diese Vernetzung wird für eine bessere interne Kommunikation sorgen und Konflikte erheblich reduzieren. Verbinde während der Workation Geschäftliches mit Spaß und plane eine sportliche Aktivität wie z. B. eine Wanderung ein, damit die Mitarbeitenden Zeit haben, sich zu unterhalten und besser kennenzulernen.



06

Teambuilding mit Firmenfitness von Urban Sports Club

Eine Firmenfitness-Mitgliedschaft von Urban Sports Club motiviert dein Team, in der Mittagspause oder nach der Arbeit gemeinsam Sport zu treiben. Außerdem bietet es dir jede Menge Möglichkeiten für sportliche Teamevents.

Hier sind ein paar Tipps, damit das Firmenfitness-Angebot von Urban Sports Club auch in deinem Unternehmen zum Erfolg wird:



01

Erstelle eine Liste mit Teamaktivitäten für dein Unternehmen

Urban Sports Club bietet ein breites Angebot an Aktivitäten, die den Teamgeist und den Zusammenhalt stärken. Ob Volleyballspiel, Badminton-Turnier oder gemeinsames Boxtraining: Finde Partner-Standorte in der Nähe und stelle eine Liste mit (Team-)Aktivitäten für deine Mitarbeitenden zusammen.

Hier findest du Inspiration für geeignete Teamaktivitäten in ganz Deutschland:

BeachMitte

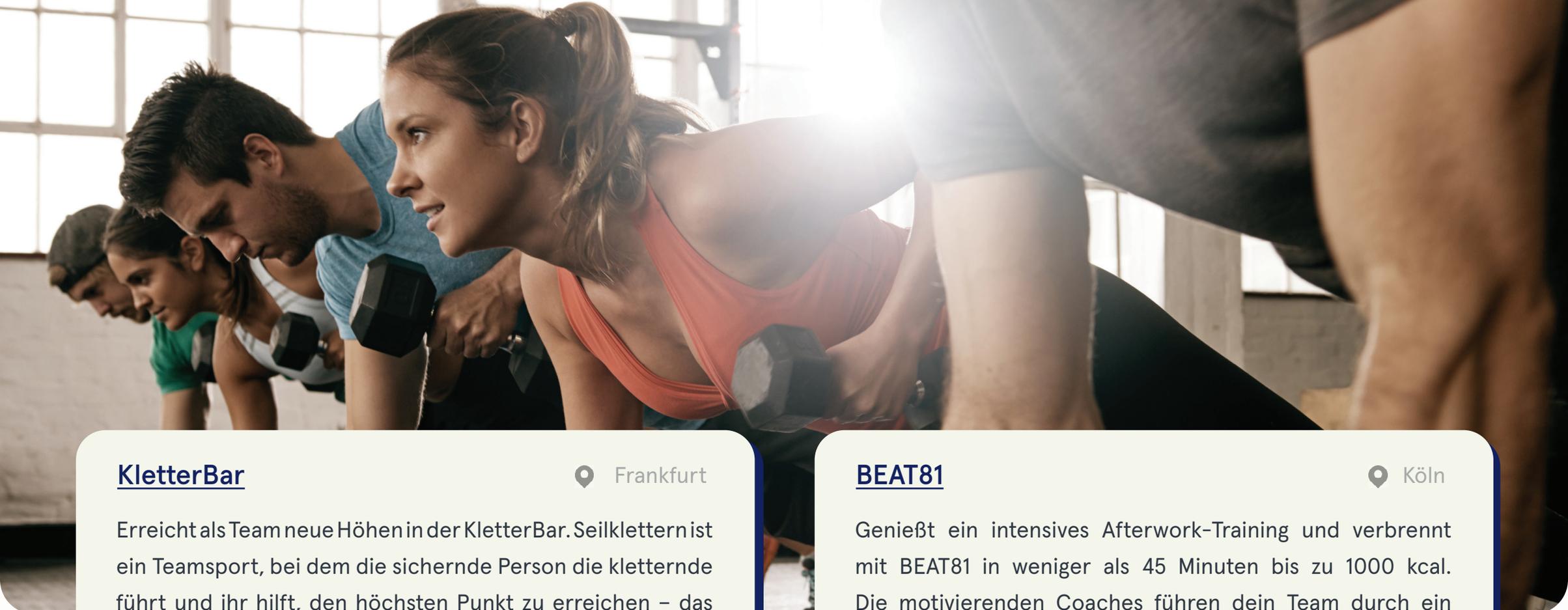
📍 Berlin

Ein Besuch bei BeachMitte fühlt sich wie Urlaub an – nimm dein Team mit und genießt gemeinsam das Strandfeeling. Powert euch bei einem energiegeladenen Volleyballspiel aus und lasst den Abend bei einem Drink am Lagerfeuer ausklingen.

Bootchamps

📍 Dortmund

Ein hochintensives Circuit-Training wird dein Team bis an seine Grenzen bringen – und Teams, die zusammen schwitzen, wachsen auch zusammen.



KletterBar

📍 Frankfurt

Erreicht als Team neue Höhen in der KletterBar. Seilklettern ist ein Teamsport, bei dem die sichernde Person die kletternde führt und ihr hilft, den höchsten Punkt zu erreichen – das schafft Vertrauen.

BEAT81

📍 Köln

Genießt ein intensives Afterwork-Training und verbrennt mit BEAT81 in weniger als 45 Minuten bis zu 1000 kcal. Die motivierenden Coaches führen dein Team durch ein effizientes HIIT und Krafttraining, bei dem es ins Schwitzen kommt.

Flying Pilates

📍 Hamburg

Schwebt gemeinsam mit Kolleg:innen beim Flying Pilates. Bei diesem einzigartigen Sport werden Konzentration, Körperspannung und Gleichgewicht trainiert – eine tolle Gelegenheit, gemeinsam als Team neue Kräfte zu sammeln.

AirHop Trampolinpark

📍 München

Im Airhop Trampolinpark kann dein Team sich austoben und Kolleg:innen auf eine ganz neue Art und Weise kennenlernen – bei einem energetisierenden Workout, das sicher im Gedächtnis bleibt.

02

Sende Updates zu Standorten und Teambuilding-Möglichkeiten in der Nähe

In einer arbeitsreichen Woche kann Sport leicht in Vergessenheit geraten. Deshalb ist eine regelmäßige Kommunikation mit kleinen Remindern wichtig, um das Team zu motivieren, den Corporate Benefit zu nutzen. Teile Updates zu lokalen Partnern und gib Tipps für geeignete Gruppenworkout-Standorte in der Nähe.

03

Plane regelmäßige sportliche Teamevents

Regelmäßigkeit hilft den Mitarbeitenden dabei, Sport zur Gewohnheit zu machen. Deshalb empfehlen wir, zum Beispiel jeden ersten Donnerstag im Monat, einen wiederkehrenden Sporttag einzuplanen. Das steigert die Vorfreude bei den Teammitgliedern und erhöht gleichzeitig die Beteiligung.

04

Führe Team-Challenges ein

Team-Challenges machen Spaß und motivieren gleichzeitig. Das können die meisten monatlichen Check-ins mit Urban Sports Club oder das beste Teamfoto sein. Hier gibt es keine Grenzen – sei kreativ und vergiss nicht, das Gewinnerteam entsprechend zu belohnen.

Tipps zur Einführung von Teamsport:

- ✓ Erstelle eine **Liste mit sportlichen Teambuilding-Aktivitäten**, die das Team in der Nähe des Büros machen kann. Indem man es den Mitarbeitenden möglichst einfach macht, wird die Beteiligung deutlich erhöht.
- ✓ Bleibe am Ball. Überzeuge dein Team von den Vorteilen des gemeinsamen Sports und fördere neue Gewohnheiten durch **regelmäßige Kommunikation**.
- ✓ Mache sportliche Teambuilding-Aktivitäten zu **regelmäßigen Veranstaltungen**. Regelmäßigkeit hilft den Mitarbeitenden, neue Gewohnheiten zu entwickeln und neue Aktivitäten in ihre Zeitpläne zu integrieren.
- ✓ Team-Challenges sind motivierend und machen Spaß. Sei kreativ und initiiere **einen Wettbewerb**, um den Kampfgeist des Teams zu wecken.

So verbessern unsere Kunden den Teamzusammenhalt mit Urban Sports Club



Das Angebot von Urban Sports Club passt sich jeglichen Bedürfnissen an. Ob Sport zu Hause oder im Studio, ob M- oder L-Mitgliedschaft, die Entscheidung obliegt jedem Mitglied selbst. Wir als Unternehmen können mit der Partnerschaft zum aktiven Lebensstil unserer Mitarbeitenden beitragen und **gleichzeitig den Teamgeist fördern, denn auch für ein Teamevent lässt sich das Angebot von Urban Sports Club wunderbar nutzen.**

—
denkwerk GmbH

**DENK
WERK**



Mit Urban Sports Club können wir allen Mitarbeitenden und ihren Interessen gerecht werden. **Sei es Teambuilding im Rahmen eines großen Events oder ein Gruppenworkout am Sonntagnachmittag – wir fühlen uns verbunden und ausgeglichen.**

—
Build a Rocket GmbH

**BUILD A
ROCKET**
A **SPORTFIVE**
COMPANY



Durch die Kooperation mit Urban Sports Club können unsere Mitarbeitenden sowohl gemeinsam als auch privat Sport treiben. Dies ist ein tolles Benefit, welches zugleich die Gesundheit fördert.

—
Sitt + Co

sitt + co



Mit Urban Sports Club können wir all unseren Mitarbeitenden das gleiche Sportprogramm anbieten. Es ist flexibel, standortunabhängig und online. **Manchen Mitarbeitenden fällt es schwer, beim Sport motiviert zu bleiben, aber wenn sie gemeinsam trainieren, können sie gleichzeitig gesunde Gewohnheiten und neue Beziehungen aufbauen.**

—
Hammonia Reederei





URBAN SPORTS CLUB

Bist du bereit, den Teamgeist aufs nächste Level zu heben?

**Dann setze dich mit uns in Verbindung und wir besprechen
gemeinsam die besten Optionen für dein Unternehmen.**

Kontaktiere uns jetzt