



## READY, SET, GO: STARTSCHUSS FÜR DIE DRITTE AUSGABE DER URBAN DAYS IN BERLIN!

*In wenigen Wochen gehen die dritten Urban Fit Days mitten im Herzen der Hauptstadt über die Bühne. Mit den Planungen darf offiziell begonnen werden, denn das Programm, welches vor Vielfalt, Abwechslung und Spaß nur so sprudelt, steht fest und lädt geradewegs dazu ein, fit & fresh mit Freunden in den Sommer zu starten! Einzigartig in dieser Kombination ist die Mischung aus Sports, Trends, Food & Talks. Noch gibt es Tickets im Vorverkauf.*

Berlin, 16. Mai 2018

In den letzten Tagen und Wochen hat der Sommer Einzug gehalten und es heißt nur noch raus, raus, raus und aktiv das Leben genießen. Da trifft es sich bestens, dass am **9. und 10. Juni 2018** mitten im Herzen Berlins in der Alten Münze die dritten Urban Fit Days stattfinden! Zwei Tage dreht sich hier Alles ausschließlich um Sport, Lifestyle, Trends, Workouts, Yoga, Life-Work-Balance – gespickt mit bestem Food & Getränken. Wie komme ich gesund, munter und fit durch den Alltag? Was kann ich für mein körperliches und inneres Wohlbefinden tun? Was sind die angesagtesten Neuheiten auf dem Markt und wo finde ich überhaupt Anlaufstellen für meine ganz eigenen Bedürfnisse? All das lässt sich in einzigartiger Atmosphäre mit Gleichgesinnten an zwei Tagen im Juni erleben: dafür sorgen über **50 innovative Brands, 120 kostenlose Workouts, Workshops und Talks** sowie allerhand kulinarische Köstlichkeiten auf dem **Fit Food Market**.

Das Programm ist ab sofort komplett und jede(r) ist herzlich eingeladen, mit den Planungen zu beginnen. Denn Vorfreude ist ja bekanntlich die beste Freude! Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr u.a. **Kofi Prah** für die Urban Fit Days gewinnen konnten. Kaum jemand sonst könnte wohl besser Tipps zur Verbesserung der athletischen Performance geben, als ein Olympia-Fünfter im Weitsprung! Dabei in diesem Jahr auch die Gründer der größten *Calistenics Community*, **Barliner Workouts**, die mit Euch gemeinsam an Eurer Muskeltechnik arbeiten werden. An die Grenzen geht es bei **Wod up, Berlin** – der *Crossfit-Competitions* schlechthin: hier geht es um Teamwork, denn am Ende kann es nur ein Team geben, welches als das fitteste ausgezeichnet wird.

Professionelle Athleten, wie **Alex Hipwell** sowie **Andy Hagedorn & Pavel Kotelnikow** werden Euch zeigen, wie man das Beste aus sich herausholt, sich immer wieder neu motiviert und Techniken optimiert. Alex Hipwell im Bereich *Bodybuilding*, Andy Hagedorn und Pavel Kotelnikow beim aktuell sehr beliebten *Boxing & Martial Arts* Kampf.

Ruhiger & entspannter geht es zum Beispiel bei den exklusiven Yoga-Sessions von **Wanderlust** sowie **Hey Honey Yoga** zu. Hier darf unter freiem Himmel die Seele baumeln gelassen werden. Neugierige dürfen sich gern beim Animal Movement probieren: eine Body & Mind-Session, in welcher man lernt, wie ein Braunbär zu laufen, oder aber wie ein Känguru zu springen.

Natürlich geht es bei den Urban Fit Days auch um geistige Impulse und Anreize. In Talks zum Thema Leistungssteigerung & Doping, Sleep & Recovery, oder aber einfach darüber, wie man selbst zur Inspiration von anderen werden kann, wird informiert, aufgeklärt und sich ausgetauscht!

Abgerundet werden die Urban Fit Days durch das Erlebnis für alle Sinne: nicht nur auf dem **Fit Food Market**, wo Gaumenfreuden aller Couleur auf die Besucher warten, sondern auch im Ausstellerbereich, in welchem die aktuellsten Trends & Styles im Bereich Sports Gear gezeigt werden.

Alle Informationen rund um die Urban Fit Days sowie das komplette Programm inkl. allen Brands, Ausstellern und Teilnehmern lassen sich auf der Website finden!

Tickets sind aktuell noch über die offizielle Website der Urban Fit Days erhältlich. Wer einfach nur neugierig ist und mal hereinschnuppern möchte, der kann sich ein **Inspire Ticket** bereits ab 3,00 Euro sichern. Wer richtig einsteigen, schwitzen, aktiv sein oder sich einfach nur fortbilden möchte, der kann sich ein **Experience Ticket** für 43,00 Euro oder ein **Academy Ticket** für 22,00 Euro sichern.

## **Urban Fit Days**

09. und 10. Juni 2018

**Alte Münze**, [Berlin-Mitte](#)

Molkenmarkt 2

10179 Berlin

[www.urban-fit-days.de](http://www.urban-fit-days.de)

[facebook.com/UrbanFitDays](https://facebook.com/UrbanFitDays)

[instagram.com/urbanfitdays](https://instagram.com/urbanfitdays)

#urbanfitdays2018

## **Pressekontakt:**

[presse@urban-fit-days.de](mailto:presse@urban-fit-days.de)

Pressevertreter und Medien, die sich die Urban Fit Days anschauen wollen, können sich unter o.g. E-Mail-Adresse gerne akkreditieren!