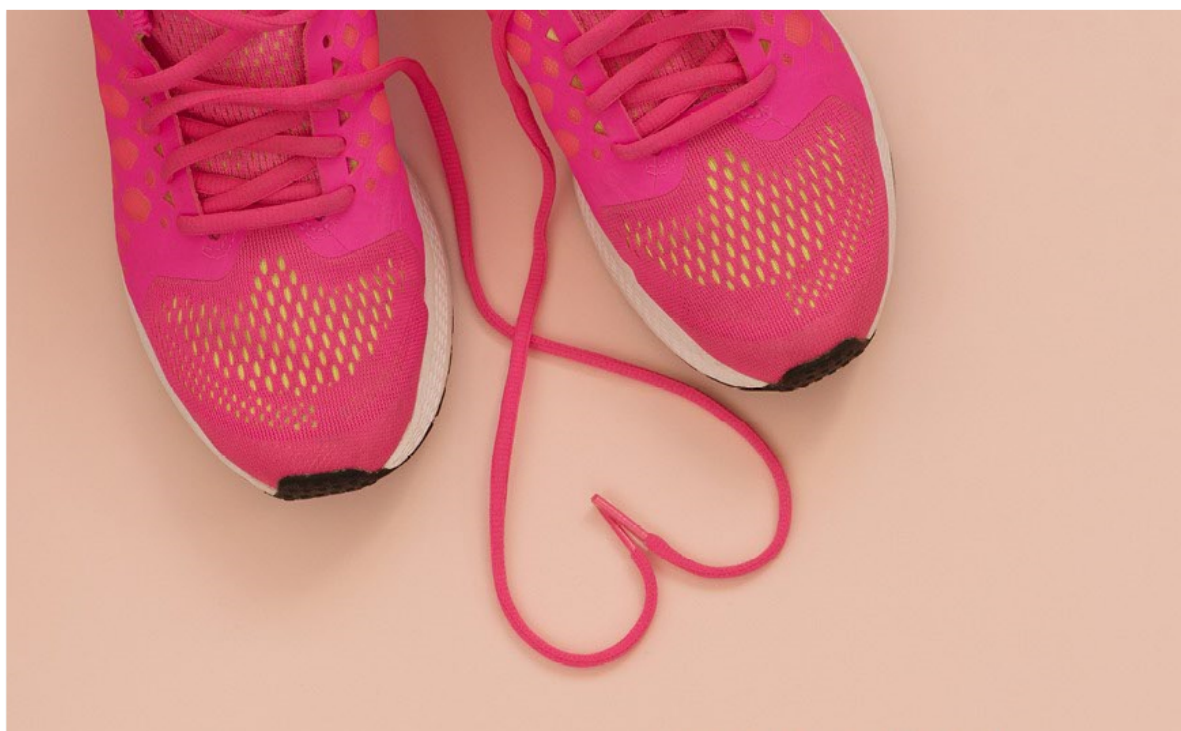


MRS.SPORTY

PRESSEINFORMATION

Mrs.Sporty Clubs sorgen mit Tipps und Online-Training für mehr Aktivität im Alltag

Berlin, 17.11.2020 – Kontaktbeschränkungen und Home-Office – aktuell verbringen wir mehr Zeit zuhause und bewegen uns im Alltag weniger als sonst. Daher gilt es jetzt, bewusst Sport und Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren. Wie das gelingen kann, zeigen die Fitnessexperten der Mrs.Sporty Boutique-Frauenfitnessstudios. Die Mitglieder der pinken Fitness-Community trainieren mit der Mrs.Sporty App und Online-Trainingsplattform [Mrs.Sporty@Home](https://www.mrssporty.com) zuhause weiter und werden von ihren Trainer*innen per Skype, Zoom und Telefon betreut. „Dabei geht es nicht nur darum, ein paar Extrakilos zu vermeiden. Gerade jetzt in der Pandemie gewinnt der Faktor Sport noch einmal eine besondere Relevanz für unsere allgemeine Gesundheit“, sagt Niclas Bönström, Gründer des Franchisesystems Mrs.Sporty. Denn Sport stärkt unsere Immunabwehr und wirkt präventiv gegen verschiedene Risikofaktoren wie Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes. „Außerdem hat Bewegung einen positiven Effekt auf Stimmung und Psyche, die durch die Isolation ebenfalls leiden kann“, so Niclas.



BU: Aufgrund von Bewegungsmangel steigt das Risiko u.a. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mrs.Sporty unterstützt Mitglieder mit zusätzlichen Tipps für ein Mehr an Aktivität im Alltag. © Mrs.Sporty

MRS.SPORTY

Alle Fitnessstudio-Betreiber*innen und ihre Trainerteams sind nach wie vor im regen Austausch mit ihren Mitgliedern – digital. „Der Fokus unseres Trainingskonzepts liegt vor allem auf Gesundheit, Alltagsfitness und einer besseren Lebensqualität. Viele unserer Mitglieder kommen deshalb zu uns, um mit dem Training Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Bluthochdruck zu bekämpfen oder präventiv vorzubeugen. Jetzt mit dem Training zu pausieren, würde einen Rückschritt für die Frauen bedeuten, den wir vermeiden wollen“, so Niclas Bönström.

Aktiv bleiben – mit Mrs.Sporty einfach weiter trainieren

Mindestens drei Workouts pro Woche empfiehlt Mrs.Sporty seinen Mitgliedern. Wer sich eine Routine mit festen Trainingstagen aufgebaut hat, sollte diese jetzt unbedingt beibehalten. Fixe Trainingszeiten helfen enorm, am Ball zu bleiben, da wir uns die Zeit einplanen und das Workout nicht so leicht aufschieben. Die Mrs.Sporty-Mitglieder können dazu auf ihren individuellen Trainingsplan in der App, Trainingsvideos oder Live-Online-Trainings zu bestimmten Schwerpunkten wie Rücken oder Faszien zugreifen. So wird der Sport in den eigenen vier Wänden nicht eintönig und jedes Mitglied kann sich einen Trainings-Mix zusammenstellen, der ihren Bedürfnissen und Zielen entspricht. Frauen, die lange am Schreibtisch sitzen, empfehlen die Mrs.Sporty-Trainer*innen zusätzlich, darauf zu achten, mindestens einmal pro Stunde kurz aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Ein kleiner Spaziergang pro Tag an der frischen Luft hilft ebenfalls, den Kreislauf in Schwung zu bringen und außerdem Vitamin D zu tanken.

Mrs.Sporty Challenges wecken den Ehrgeiz

Mit kleinen Challenges sorgt Mrs.Sporty für zusätzliche Motivation und Spaß beim Training zuhause. Es weckt den Ehrgeiz und macht stolz, wenn man eine besondere Herausforderung gemeistert hat.

Training und Ernährung – die perfekte Kombi mit Mrs.Sporty

Optimieren lässt sich der positive Effekt des Trainings durch gesunde Ernährung. Gerade wenn Langeweile aufkommt, greifen wir gerne zu ungesunden Snacks zwischendurch. Mit Webinaren und regelmäßigen Tipps zum Thema Ernährung sensibilisiert Mrs.Sporty für dieses Thema. Prinzipiell gilt es, bewusst zu essen, ungesunde Fette und Kohlenhydrate zu reduzieren. Statt Fertigprodukten und Süßigkeiten sollten man Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen – Diese versorgen uns mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und sind richtige kleine Booster fürs Immunsystem.

MRS.SPORTY

Persönliche Betreuung – positives Feedback für Mrs.Sporty

Für ihren Einsatz erhalten Mrs.Sporty Club-Inhaber*innen und ihre Teams viel positives Feedback von den Mitgliedern. „Als Trainingsalternative kommt unser digitales Angebot sehr gut an. Einige Mrs.Sporty Mitglieder haben mit dem Online-Training sogar ihre Familienmitglieder dafür begeistern können, die jetzt fleißig zuhause mittrainieren. Die besondere Dynamik und Atmosphäre im Club vermissen viele aber dennoch“, so Niclas Bönström abschließend.

Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH
Roland Küppers
Marketing

Tel.: +49 (0)30 308 305 310

E-Mail: presse@mrssporty.com

Fortis PR OHG
Ramona Daub

Telefon +49 (0)89/45 22 78 -15

E-Mail: mrs.sporty@fortispr.de

Über Mrs.Sporty

Mrs.Sporty ist die führende Fitnesskette für Frauen in Europa und eines der angesehensten Franchise-Systeme in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit über 400 Fitnessstudios und 200.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in fünf Ländern vertreten. Allein in Deutschland gibt es über 280 Mrs.Sporty Clubs, die von erfolgreichen Franchise-Nehmern geführt werden. Gründer und Geschäftsführer Niclas Bönström leitet von der Berliner Zentrale aus das Unternehmen, das seit Jahren Rankings im Bereich „Beste Mikro-Studio- und Boutique-Fitness-Clubs“ anführt.

Das Mrs.Sporty Konzept setzt auf effektives funktionelles Training in 30-Minuten-Einheiten. Mrs.Sporty bietet Frauen eine einzigartige Kombination aus Personal- und Kleingruppen-Zirkel-Training in einer sehr freundlichen Community-Atmosphäre. Dabei trainieren die Mitglieder nach ihren individuellen Trainingsplänen. Qualifizierte Coaches begleiten die Frauen persönlich und unterstützen sowie motivieren sie dabei, ihre Ziele zu erreichen. Mrs.Sporty ist der ideale Sportclub, vor allem für Frauen, die in ihrem Alltag stark eingebunden sind, über wenig Zeit verfügen und dennoch Wert auf ein ausgewogenes Ernährungs- und Trainingsprogramm sowie Regeneration nach dem Sport legen.

2004 eröffnete Niclas Bönström den ersten Club in der Hauptstadt und entwickelte 2005 gemeinsam mit Tennislegende Stefanie Graf das Franchise-Konzept für Mrs.Sporty. Seither wurde Mrs.Sporty bereits vier Mal als bestes Franchise-Unternehmen ausgezeichnet. Als zertifiziertes Vollmitglied im Deutschen, Österreichischen und Schweizer Franchise-Verband e.V. hat sich Mrs.Sporty als zuverlässiger und vertrauenswürdiger Franchise-Geber in der Branche einen Namen gemacht.