

04.01.2022 - 09:30 Uhr

## Aktionstage: "Abnehmen leicht gemacht": Mrs.Sporty unterstützt Frauen bei der Umsetzung ihrer guten Vorsätze



Berlin (ots) -

"Nächstes Jahr wird mein Jahr!"- ein Satz, den wir gerade wieder häufig hören. Denn rund um den Jahreswechsel fokussieren wir uns darauf, was wir 2022 aktiv verändern möchten. Ganz weit oben auf der Liste der beliebtesten Vorsätze: das Wohlfühlgewicht erreichen und einen gesünderen Lebensstil einführen. Meistens scheitert das Vorhaben jedoch bereits nach kurzer Zeit. Mit der Aktion "Abnehmen leicht gemacht" zeigt Europas größte Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty im Januar, wie sich die Vorsätze langfristig umsetzen lassen. Ein 4-Wochen-Programm erleichtert den Einstieg in neue Gewohnheiten. "Dabei geht es nicht um allgemeine Crashdiäten und schnellen Gewichtsverlust", so Kerstin Kolata, Sportwissenschaftlerin bei Mrs.Sporty, "sondern um eine Kombination aus individuellen Trainings- und Ernährungsplänen, Spaß und Flexibilität beim Workout und dem Support einer ganzen Community." Für alle, die mitmachen möchten, veranstalten die Mrs.Sporty-Clubs im Januar einen Aktionstag. Außerdem gibt es die Mitgliedschaft im Zeitraum vom 1. bis 31. Januar für nur 22 Euro.

Kerstin Kolata betreut schon seit 12 Jahren Frauen auf dem Weg zu ihren Fitness-Zielen und ist bei Mrs.Sporty dafür verantwortlich, das Training kontinuierlich an die Bedürfnisse der Frauen anzupassen. Aus ihrer Erfahrung weiß sie: "Die drei wichtigsten Punkte, damit die guten Vorsätze Realität werden, sind: ein genauer Plan, wie sich das Ziel konkret erreichen lässt, realistische Ziele mit Zwischenzielen, damit wir nicht schon nach kurzer Zeit frustriert aufgeben und, der wichtigste Punkt, die Unterstützung." Vor allem Crashdiäten, die viele zu Jahresbeginn starten, sieht die Expertin daher kritisch. Denn diese führen zwar schnell zu Gewichtsverlust, lassen sich aber nicht langfristig umsetzen. Der Jojo-Effekt ist da vorprogrammiert.

### Individuelles Training, Flexibilität und Support - darauf kommt es an

Mit der "Abnehmen leicht gemacht"-Aktion setzt die Fitnessmarke genau da an und zeigt den Frauen ein Konzept, das auf langfristigen Erfolg ausgelegt ist: Zunächst erhalten die Teilnehmerinnen eine Körperanalyse. Basierend auf den Ergebnissen bekommen die Frauen eine individuelle Beratung und einen maßgeschneiderten Trainings- und Ernährungsplan, inklusive realistischer Zielsetzung. Damit sich der gesunde Lebensstil möglichst einfach und selbst in einen stressigen Alltag integrieren lässt, bietet das Training maximale Flexibilität. Das bedeutet, die Frauen können jederzeit entscheiden, ob sie im Mrs.Sporty-Club vor Ort, online zuhause oder Outdoor trainieren möchten. Ein besonderer Fokus liegt zudem auf dem Support: Die Trainer\*innen messen auch kleine Erfolge, passen das Training regelmäßig an und motivieren die Frauen. Zusätzlich profitieren die Teilnehmerinnen von der Community aus anderen Mitgliedern, die sich in den kleinen familiären Studios von Mrs.Sporty gegenseitig unterstützen.

### Gesundheit als Hauptmotivation

Oft geht es den Mitgliedern, die in die Clubs kommen, gar nicht primär um die Optik. "Die meisten Mitglieder möchten gesünder sein, im Alltag fitter werden und sich wohler fühlen", so die Sportwissenschaftlerin. Ein Aspekt, der gerade jetzt im Winter und in der Pandemie enorm wichtig ist. Denn Training stärkt unser Immunsystem und macht widerstandsfähiger gegen Erkrankungen. Gleichzeitig beugt gezielte Bewegung auch Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rückenleiden vor.

#### Aktionstage im Januar

Alle, die an der "Abnehmen leicht gemacht"-Aktion teilnehmen möchten, können vom 10. bis 15. Januar zu den Aktionstagen in einen Mrs.Sporty-Club in ihrer Nähe kommen. In diesem Zeitraum kann man sich ganz unverbindlich einen persönlichen Trainingsplan erstellen lassen, das Training ausprobieren und das Mrs.Sporty-Ernährungskonzept kennenlernen. Den ersten Monat bietet die Fitnessmarke im Januar vergünstigt für 22 Euro an.

Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH  
Roland Küppers  
Marketing  
Telefon: +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

#### Medieninhalte



*"Abnehmen leicht gemacht": Mrs.Sporty unterstützt Frauen bei der Umsetzung guter Vorsätze. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/60708](http://www.presseportal.de/nr/60708) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051289/100883491> abgerufen werden.