

16.08.2022 - 09:01 Uhr

Danke, dass es euch gibt: Mrs.Sporty startet Aktionswoche für Pflegekräfte



Berlin (ots) -

Die Menschen in der Alten- und Krankenpflege sind in unserer Gesellschaft unersetzlich. Tagtäglich leisten sie Unglaubliches und investieren viel körperliche und mentale Kraft, um für andere da zu sein, die Hilfe und Unterstützung benötigen. Das verdient höchste Anerkennung - der Meinung ist auch die Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty und nutzt daher den Senientag am 21. August, um einfach Danke zu sagen. In einer Aktionswoche bietet die Fitnessmarke verschiedene kostenlose Angebote speziell für Menschen aus Pflegeberufen. "Pflegekräfte sind absolute Expert:innen für die Gesundheit und das Wohlergehen anderer - ihre eigene Gesundheit kommt dabei aber oft viel zu kurz. Mit Sport- und Entspannungsangeboten möchten wir ihnen daher einen Ausgleich bieten, sodass sie sich selbst etwas Gutes tun können", erklärt Kerstin Kolata, Sportwissenschaftlerin und Head of Product Development bei Mrs.Sporty. Ein besonderes Highlight der Themenwoche ist der kostenlose Zugang zur Online-Trainingsplattform [Mrs.Sporty at Home](#) inklusive spezieller Trainingseinheiten. Den dazugehörigen Code gibt die Fitnessmarke am 19. August auf [Instagram](#) und [Facebook](#) bekannt. Ausgewählte Mrs.Sporty-Clubs bieten Pflegekräften zudem Gutscheine unter anderem für Körperanalysen und Recovery Boots an.

Start der Themenwoche war am 15. August auf dem Instagram- und Facebook-Kanal von Mrs.Sporty sowie auf der Online-Trainingsplattform Mrs.Sporty at Home. Über die gesamte Woche hinweg schafft die Fitnessmarke mit Themen rund um die Pflege Aufmerksamkeit für den Pflegeberuf und gibt zudem einfache Übungen an die Hand, die Pflegenden entlasten. "Auch wenn sich das Mrs.Sporty-Konzept speziell an Frauen richtet, ist das Online-Angebot für alle Pflegekräfte gedacht. Daher sind auch Männer herzlich eingeladen, mitzumachen", fasst Kerstin zusammen.

Kostenloses Online-Training

Das Highlight der Themenwoche ist ein Instagram Live am Freitag, den 19. August um 17 Uhr. Darin gibt Mrs.Sporty den Zugangscode bekannt, mit dem Pflegekräfte einen kompletten Monat lang kostenlos auf [Mrs.Sporty at Home](#) trainieren können. Die Teilnehmer:innen erhalten Zugang zu allen Funktionen der Online-Trainingsplattform, wie etwa tägliche Live-Classes, Trainingsprogramme oder Ernährungs-Webinare. Eine aktuelle [Studie der TK](#) zeigt, dass vor allem Muskel-Skelett-Beschwerden die Hauptursache für Fehltag der Beschäftigten in der Altenpflege sind. "Daher empfehlen wir hier insbesondere unsere Rückenfit-Kurse, mit denen dem präventiv vorgebeugt werden kann und unser neues Gesundheitsprogramm. Dazu gehören neben den regulären Workouts und Ernährungstipps auch Expressworkouts, die schnelle Entlastung im Alltag bringen", sagt Kerstin Kolata.

Auch Clubs vor Ort beteiligen sich an der Aktion

Wer das Fitnessstudio vor Ort dem Online-Training vorzieht, kann sich vom 15. bis 21. August auch an seinen nächstgelegenen

Mrs.Sporty-Club wenden. Denn viele der Clubbetreiber:innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz beteiligen sich mit Gutscheinen für Pflegekräfte an der Aktion. Je nach Club können Pflegebeschäftigte dort unter anderem für sieben Tage kostenlos trainieren, eine gratis Körperanalyse machen oder eine gratis Recovery Boots-Anwendung zur Entspannung erhalten. Wo der nächste Mrs.Sporty-Club liegt, lässt sich ganz einfach [hier](#) herausfinden.

Eine Herzensangelegenheit

"Unsere Gesellschaft ist auf die Beschäftigten in der Alten- und Krankenpflege angewiesen - ohne sie geht es schlicht und ergreifend nicht. Gleichzeitig tragen sie große Verantwortung und sind im Arbeitsleben besonders belastet - sowohl körperlich als auch mental", so Kerstin Kolata. Mit der Themenwoche, den Tipps und Trainingsangeboten möchte Mrs.Sporty im Rahmen seiner Möglichkeiten unterstützen und etwas zurückgeben.

Pressekontakt:

Fortis PR OHG
Ramona Daub
Telefon: +49 (0)89/45 22 78 -15
E-Mail: mrs.sporty@fortispr.de

Mrs.Sporty GmbH
Roland Küppers
Marketing
Telefon: +49 (0)30 308 305 310
E-Mail: presse@mrssporty.com

Medieninhalte



Mrs.Sporty startet Aktionswoche für Pflegekräfte. / Weiterer Text über ots und 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/100051289/100893523> abgerufen werden.