

04.01.2023 - 11:00 Uhr

## Mehr Flexibilität, Abwechslung und Individualisierung: Mrs.Sporty startet mit positiver Prognose ins neue Jahr



Berlin (ots) -

Das Jahr 2023 wird entscheidend für den gesamten Fitnessmarkt. Zwar haben wechselnde Trends die Branche schon immer stark geprägt, aber die aktuellen Entwicklungen sind tiefgreifender und nachhaltiger. So werden in diesem Jahr der Gesundheits- und der Fitnessmarkt noch stärker verschmelzen, flexible, hybride Fitnessangebote an Relevanz gewinnen und Diversität sowie Individualität verstärkt Einzug in die Branche halten. Die führende Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty hat ihr Angebot bereits letztes Jahr im Hinblick darauf umgestellt und grundlegend erweitert - mit durchschlagendem Erfolg. "Die Akzeptanz der Mitglieder ist enorm hoch. Wir beziehen neue Mitglieder nicht nur aus den Bereichen Fitness und Abnehmen, sondern auch aus den Bereichen Inkontinenz, Gesundheit und Schmerzen. Damit sind wir optimal auf den Wandel und die Zukunft der Branche vorbereitet", erklärt Niclas Bönström, Gründer und Geschäftsführer von Mrs.Sporty. Das wird auch von Gründer:innen wahrgenommen. So konnte das Unternehmen 2022 26 neue Franchiseverträge abschließen. In den kommenden Jahren plant Mrs.Sporty, weiter zu expandieren. Das Ziel: 300 neue Franchiseverträge in den nächsten drei Jahren in der DACH-Region.

### Grundlegende Weiterentwicklung

Entwicklungen wie Digitalisierung, New Work, wachsendes Gesundheitsbewusstsein, Diversity und On-Demand-Angebote verändern unsere Gesellschaft und unseren Alltag nachhaltig. Diese Gewohnheiten beeinflussen unweigerlich auch die Erwartungen der Mitglieder an ihr Fitnessstudio. Anbieter am Markt müssen vor allem Flexibilität, Abwechslung, Gesundheitsbewusstsein und die Individualisierung in ihre Angebote integrieren. Dass das gut ankommt, beweist die Fitnessmarke Mrs.Sporty, die im letzten Jahr mit neuen Angeboten bereits grundlegende Veränderungen im Konzept auf den Weg gebracht hat. "Das Mrs.Sporty-Angebot umfasst nun insgesamt sieben Bereiche, die ein maximal abwechslungsreiches, flexibles und hybrides Training ermöglichen. Neben Online-Training und individuellem Training vor Ort bieten wir auch tägliche neue Gruppenworkouts mit Herzfrequenzmessung und ergänzende Leistungen aus dem Gesundheitsmarkt. Auch das Preiskonzept haben wir in dem Zusammenhang flexibler gestaltet", erklärt Niclas Bönström.

### Positive Resonanz auf neues Angebot

Damit hat die Frauenfitnessmarke einen Nerv getroffen. Die Begeisterung der Mitglieder für das neue, erweiterte Angebot ist so groß, dass es in diesem Jahr auf alle Clubs ausgeweitet wird. Die Franchise-Partner:innen, die die Clubs als eigenständige Unternehmer:innen führen, werden das Angebot dazu sukzessive in ihren Clubs einführen. Schon heute bieten nach wenigen Monaten:

- 120 Clubs PelviPower zur Stärkung des Beckenbodens an.
- 49 Clubs das neue daily30 Gruppentraining.

Darüber hinaus trainieren 25.000 Frauen mit Mrs.Sporty at Home.

### Fokus auf Individualität und Diversität

Der Fokus auf individuellem Training ist zwar nicht neu im Mrs.Sporty-Konzept, aber relevanter als je zuvor. Die Zielgruppe der Fitnessindustrie wird breiter und den Menschen, die es ins Fitnessstudio zieht, geht es nicht mehr ausschließlich darum, möglichst schlank und muskulös zu sein. Egal, ob ein gesünderer Lebensstil, Schmerzen zu lindern oder einfach einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu haben - die Ziele beim Besuch eines Fitnessstudios sind divers. "Deshalb geben uns die Frauen ihre individuellen Ziele vor und wir unterstützen sie auf dem Weg, diese zu erreichen", beschreibt Kerstin Kolata, Head of Product. Das funktionelle Training in Verbindung mit dem persönlichen Coaching macht das möglich. "Ich bin überzeugt, mit all diesen Facetten haben wir heute das beste Mrs.Sporty, das es je gab", ergänzt Niclas Bönström.

### Weiterentwicklung geplant

Die positive Entwicklung spiegelt sich auch in den Gründungen wider. 26 Gründer:innen konnte die Fitness-Franchisemarke im letzten Jahr gewinnen. Für 2023 stehen schon jetzt 11 Gründer:innen in den Startlöchern. Die Perspektiven sind gut: Nach zwei schweren Corona-Jahren zieht der Fitnessmarkt weiter an. "Menschen wollen bis ins hohe Alter fit, gesund und möglichst beschwerdefrei bleiben und investieren in der Folge vermehrt in die Prävention in Form von Sport und gesunder Ernährung", erklärt Bönström. Mrs.Sporty setzt auf regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining. Dass das das Leben verlängern kann, bestätigen auch aktuelle Studien ([Quelle](#)). Konkret plant Mrs.Sporty, bis 2026 300 neue Franchise-Verträge in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu gewinnen.

### Die aktuell sieben Mrs.Sporty Angebote in der Übersicht:

1. **Individuelles Einzeltraining:** Funktionelles Training mit Pixformance Trainern gehört bereits seit 2014 zum Konzept von Mrs.Sporty. Die IT-basierten Pixformance Trainer unterstützen die Mitglieder bei der Durchführung ihrer individuellen Workouts, indem sie die Übungen vorgeben und Feedback zur Ausführung geben. Damals gewann Mrs.Sporty damit den FIBO Innovation Award. Mit den neuen Pixformance Interactive können die Frauen nun auch alternativ zur ihrem individuellen Trainingsplan weitere Workouts - zum Beispiel mit Fokus auf Bauch-Beine-Po oder Rücken - abrufen.
2. **daily30:** daily30 steht für ein 30-minütiges Gruppentraining in Kursform, das die Clubs täglich mit wechselnden Schwerpunkten anbieten. Die Besonderheit daran: Das Workout wird aus der Mrs.Sporty-Zentrale in alle Clubs gestreamt, während die Trainer:innen vor Ort bei der Ausführung unterstützen und die Mitglieder motivieren. Jedes Mitglied trainiert in seinem individuellen Pulsbereich, indem der Puls der Teilnehmerinnen während des Trainings kontinuierlich gemessen und auf einem Bildschirm angezeigt wird, um so die bestmöglichen Erfolge zu erzielen.
3. **Mrs.Sporty at Home:** Auf der Online-Trainingsplattform Mrs.Sporty at Home finden täglich Live-Classes statt, in die sich die Mitglieder einwählen können. Zudem stehen Trainings- und Ernährungsvideos jederzeit On-Demand zum Abruf bereit. Durch verschiedene Schwerpunkte und Intensitäten kann auch das Online-Training zum Erreichen von individuellen Zielen genutzt werden.
4. **Beckenbodentraining:** Bei PelviPower sorgen Magnetfeldimpulse mit bis zu 25.000 Kontraktionen in kurzen Trainingseinheiten gezielt und effektiv für das Training des Beckenbodens. Die Mitglieder nutzen das aus verschiedenen Gründen. Ein strafferer Beckenboden stärkt die Blasenfunktion, verhindert Inkontinenz, unterstützt bei der Regeneration nach einer Schwangerschaft, steigert die Libido und verbessert die Haltung, was Rückenschmerzen vorbeugt.
5. **Recovery Boots:** Die Recovery Boots stammen aus der Physiotherapie und funktionieren nach dem Prinzip einer dynamischen Lymphmassage. Dadurch werden extrazelluläres Wasser und Schlackenstoffe schneller in Richtung Lymphknoten transportiert, wo sie abgebaut werden. Damit sind die Boots nicht nur ein tolles Hilfsmittel für die Regeneration nach dem Training, sondern helfen auch gegen Cellulite und schwere Beine.
6. **Outdoor-Training:** Regelmäßige Outdoor-Trainings in einer kleinen Gruppe an der frischen Luft bringen Abwechslung in den Trainingsalltag und dienen ebenfalls dem Erreichen der individuellen Ziele der Mitglieder.
7. **Ernährung:** Das Mrs.Sporty-Ernährungskonzept ist ausgewogen, einfach umzusetzen und individuell. Damit die Ernährungsumstellung langfristig ist, kommen die Ernährungspläne ohne Verbote aus und werden speziell auf die Mitglieder zugeschnitten. Das Konzept hat Mrs.Sporty in enger Zusammenarbeit mit Medizinern und Ernährungsexperten in Kooperation mit dem Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) erarbeitet.

### Über Mrs.Sporty

Mrs.Sporty ist Europas führende Frauenfitnessmarke und eines der angesehensten Franchise-Systeme in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit über 250 Fitnessstudios und 62.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in fünf Ländern vertreten. Allein in Deutschland gibt es über 150 Mrs.Sporty-Clubs, die von erfolgreichen Franchise-Nehmer:innen geführt werden. Das innovative Konzept ist einzigartig am Markt und verbindet das Beste aus digitalen und Vor-Ort-Angeboten.

Mrs.Sporty ist mehr als ein Fitnessstudio - es steht für ein ganzheitliches Konzept, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten ist und sie dabei unterstützt, ihr individuelles Wohlfühl-Ich zu erreichen. Im Fokus stehen maximal flexible und abwechslungsreiche Angebote aus den Bereichen körperliche Fitness, Ernährung und Gesundheit. Effektive Übungen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse ermöglichen es den Frauen, optimale Ergebnisse mit minimalem Zeitaufwand zu erzielen. Dabei werden sie von qualifizierten Trainer:innen persönlich und individuell beim Erreichen ihrer Ziele unterstützt. Durch die familiäre, urteilsfreie Atmosphäre schafft Mrs.Sporty bewusst eine Umgebung, in der sich ALLE Frauen - unabhängig von Alter, Gewicht, Erkrankungen oder sonstigen Faktoren - willkommen und gut aufgehoben fühlen.

2004 eröffnete Niclas Bönström den ersten Club in Berlin 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 hat sich Mrs.Sporty als zuverlässiger und vertrauenswürdiger Franchise-Geber in der Branche einen Namen gemacht.

Pressekontakt:

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

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

#### Medieninhalte



*Niclas Bönström, Gründer und Geschäftsführer von Mrs.Sporty. © Mrs.Sporty / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/60708](http://www.presseportal.de/nr/60708) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051289/100900744> abgerufen werden.