

28.08.2023 - 13:02 Uhr

Mehr Wohlbefinden: Mrs.Sporty verhilft Frauen mit 8-Wochen-Programm zu gesunden Alltags-Routinen



Berlin (ots) -

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und damit auch die Ferien- und Urlaubszeit. Für viele Menschen bedeutet das die Rückkehr in den "normalen" Alltagsrhythmus: frühes Aufstehen, die Kinder zur Schule bringen, zur Arbeit fahren, das Essen zubereiten und versuchen trotzdem ausreichend Zeit für sich selbst zu finden. Die Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty weiß, wie schwer das fallen kann und möchte Frauen deshalb dabei unterstützen. "Wir haben ein 8-wöchiges Exklusivprogramm entwickelt, das Frauen aktiv hilft, individuelle Routinen zu integrieren, die Körper und Geist guttun, und sie gleichzeitig dabei begleiten, ihre Wunschziele zu erreichen", erklärt Kerstin Kolata, Head of Product bei Mrs.Sporty. Während der acht Wochen erhalten die Teilnehmerinnen eine individuelle Beratung und Betreuung. Ergänzend dazu können die Frauen ein E-Book mit zahlreichen Tipps und Anleitungen herunterladen.

Die warmen Tage im Sommer verbringen die Menschen gerne im Freien, ob im Freibad oder See, am Strand oder in den Bergen. Im Sommerurlaub müssen die Kinder weder zur Schule gebracht noch ihnen bei den Hausaufgaben geholfen werden. Auch darf mal für eine gewisse Zeit die Arbeit vergessen und lecker geschlemmt werden. Jetzt wo der Sommer zu Ende geht, gilt es, wieder zurück zur Routine zu finden und gesunde Gewohnheiten einzuführen. "Genau dabei möchten wir Frauen mit unserem achtwöchigen Exklusivprogramm gezielt unterstützen", erklärt Kerstin Kolata. "Denn acht Wochen ist die Zeitspanne, die ein Mensch in der Regel benötigt, damit ein neues Verhalten zu einer fest etablierten Gewohnheit wird."

Mit individuellen Routinen zu mehr Wohlbefinden

Gesunde Routinen tun nicht nur dem Körper gut und verbessern das Immunsystem, sondern sie stärken auch mental, indem sie zu einem geregelteren Alltag verhelfen. Die Menschen sind weniger gestresst, fühlen sich ausgeglichener und können sich besser konzentrieren. Wichtig ist dabei, dass man eine individuelle, zu sich passende Routine findet, denn was bei der einen funktionieren mag, kann bei der anderen wiederum Stress auslösen. "Genau das berücksichtigen wir in unserem Programm: Während der acht Wochen erhalten die Teilnehmerinnen des Programms in den Mrs.Sporty Clubs vor Ort eine individuelle Betreuung, bestehend unter anderem aus einem 1:1 Coaching inklusive Körperanalyse, Zielsetzung und einem speziell an die Bedürfnisse jeder einzelnen Teilnehmerin angepassten Trainingsprogramm. Außerdem bekommen sie eine Einführung in das Mrs.Sporty Ernährungskonzept und können abwechslungsreiche Gruppentrainingsangebote wahrnehmen, um so Schritt für Schritt ihre ganz eigenen Routinen aufzubauen und zu einem neuen Wohlbefinden zu kommen", so Kerstin Kolata. Das Angebot richtet sich an Frauen, die bisher noch kein Mitglied bei Mrs.Sporty sind. Wer an dem Programm teilnehmen möchte, kann sich ab dem 1. September in den Mrs.Sporty Clubs vor Ort registrieren. Wo sich der nächstgelegene Mrs.Sporty Club in Deutschland, Österreich oder der Schweiz befindet, können die Frauen hier herausfinden:

Deutschland: <https://www.mrssporty.de/finde-deinen-club/>

Österreich: <https://www.mrssporty.at/finde-deinen-club/>

Schweiz: <https://www.mrssporty.ch/finde-deinen-club/>

Kostenloses E-Book mit hilfreichen Tipps

Und damit die neuen Routinen auch gut zu Hause umgesetzt werden können, hat die erfolgreiche Frauenfitnessmarke ein neues E-Book herausgebracht. Teilnehmerinnen des Programms erhalten das E-Book kostenlos. Es enthält zahlreiche Übungen und nützliche Tipps, beispielsweise zu einer ausgewogenen Ernährung oder zu Auszeit-Routinen für den Alltag.

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:

Fortis PR OHG
Ramona Daub / Katharina Kölsch
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 verhilft mit 8-Wochen-Programm zu gesunden Alltags-Routinen. / Weiterer Text über ots und 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/100051289/100910571> abgerufen werden.