Mrs.Sporty GmbH

31.07.2019 – 10:34 Uhr

Fitness, Regeneration und Prävention aus einer Hand: Physiotherapeutische Elemente halten Einzug in Fitnessstudios

Berlin (ots) -

Etwas für die Gesundheit tun und Erkrankungen vorbeugen" - die gesundheitliche Prävention rückt zunehmend in den Fokus der Menschen. Das führt zu neuen Angeboten in der Fitnessbranche. Fitness, Regeneration und Prävention verschmelzen in Studios zunehmend miteinander und schließen physiotherapeutische Elemente ein. Wie sich diese Teilbereiche in Fitnessstudios optimal kombinieren lassen, macht die Frauenfitnesskette Mrs.Sporty vor. In den D-A-CH Ländern sind hier seit Anfang des Jahres Recovery Boots im Einsatz. Die Regenerationsstiefel runden das ganzheitliche Trainingskonzept mit einer dynamischen Lymphmassage ab.

Funktionelles Training nach einem individuellem Plan, enge Betreuung durch Trainer*innen und ein Ernährungsplan sind fester Bestandteil des Frauenfitnesskonzepts. Auch Faszientraining für mehr Beweglichkeit und das Lösen von Verspannungen erhalten hier Mitglieder. Seit Anfang des Jahres sind nun auch Massagestiefel für die schnelle Regeneration nach dem Training erfolgreich im Einsatz. Im Leistungssport werden Lymphmassagen schon seit langem eingesetzt, um die Regenerationsphasen der Athleten zu verkürzen. "Auch für Freizeitsportler ist die Anwendung sehr sinnvoll. Doch wer hat direkt nach dem Training schon einen Physiotherapeuten an seiner Seite?", so Fitnessexpertin Kerstin Kolata, die die Einführung der dynamischen Lymphmassage mit Recovery Boots innerhalb des Franchisesystems vorangetrieben hat.

Recovery Boots sind um die Beine gehüllte Luftkissen, unterteilt in mehrere Kammern. Diese füllen sich mit Luft, beginnend an den Füßen und dann Schritt für Schritt bis hoch zum Oberschenkel. Somit wird der Abtransport von Stoffwechsel-Abfallprodukte wie Laktat beschleunigt. Nur wenige Monate nach der Einführung sind die Boots bereits in der Hälfte aller Franchise-Studios in den D-A-CH Ländern im Einsatz. "Für mich ist die Anwendung der perfekte Abschluss eines Trainings", berichtet Gesine H., die seit 15 Jahren bei Mrs.Sporty trainiert. "Durch die Lymphmassage habe ich weniger Wasser in den Beinen, was das Spannungsgefühl reduziert. Das ist besonders jetzt im Sommer angenehm."

Immer mehr Menschen wollen aktiv sein und sich bis ins hohe Alter fit und gesund halten. Sie wollen nicht darauf warten, bis eine Physiotherapie oder sogar eine Reha-Maßnahme angeordnet wird. "Wer die Branche im Blick hat, merkt: Fitnessstudios entwickeln sich zu Präventions- und Reha-Zentren der Zukunft, außerhalb des Gesundheitssektors", erklärt Kerstin Kolata, die seit sieben Jahren die Weiterentwicklung des Mrs.Sporty Trainingskonzepts verantwortet. Den Menschen ist bewusst, dass sowohl ein gesundheitsorientiertes Training als auch ein gesundheitsbewusster Lebensstil notwendig sind, um bis ins Alter einen aktiven Lebensstil zu bewahren.Treibende Kraft hinter der Weiterentwicklung von Fitnesskonzepten ist das wachsende Gesundheitsbewusstsein in der Gesamtbevölkerung. Das bestätigte zuletzt die Eckdatenstudie der deutschen Fitnesswirtschaft 2019 des DSSV (Arbeitgeberverband der deutschen Fitness- und Gesundheits-Anlagen).

Die Fitnessbranche muss sich daher mit entsprechenden Angeboten positionieren, die die Mitglieder in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung unterstützen, so das Resümee der DSSV-Studie (DSSV 2019). Die Einführung der Recovery Boots war daher ein weiterer wichtiger Schritt, der den aktuellen Bedürfnissen entgegenkommt.

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 500 Fitnessstudios und 200.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in acht Ländern vertreten. Allein in Deutschland gibt es über 300 Mrs.Sporty Clubs, die von erfolgreichen Franchise-Nehmer*innen 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 an digitalen Smart Trainern 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 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 und Österreichischen Franchise-Verband e.V. hat sich Mrs.Sporty als zuverlässiger und vertrauenswürdiger Franchise-Geber in der Branche einen Namen gemacht.

Kontakt:

Mrs.Sporty GmbH
Doreen Giese
Head of Sales Marketing
Telefon: +49 (0)30 308 305 360
E-Mail: dgiese@mrssporty.com

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

Medieninhalte

67-jährige Gesine H. genießt nach ihrem Training dynamische Lymphmassage im Fitnessstudio. Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/60708 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Mrs.Sporty GmbH"

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100051289/100830626 abgerufen werden.