

19.03.2020 - 15:37 Uhr

Mrs.Sporty unterstützt mit Trainingsprogrammen und persönlicher Betreuung Frauen zuhause



Berlin (ots) -

Die Ausbreitung des Coronavirus legt das gesellschaftliche Leben zunehmend lahm. Davon betroffen sind auch die Fitnessstudios, die landesweit ihre Türen schließen mussten. Mrs.Sporty Mitglieder müssen trotzdem weder auf ihr Training noch die persönliche Betreuung verzichten, denn die Frauenfitnesskette hat schnell auf die Ausnahmesituation reagiert: "Für unsere Mitglieder haben wir unmittelbar ein umfangreiches Trainingsprogramm mit Videos online gestellt, damit sie sich zuhause fithalten zu können", sagt Niclas Bönström, Gründer und Geschäftsführer von Mrs.Sporty. Um die Motivation aufrechtzuerhalten, sind die Trainer digital im Einsatz, beraten und begleiten die Mitglieder per Telefon, Skype und Social Media.

Zuhause bleiben und soziale Kontakte vermeiden - die Einschränkungen im Zusammenhang mit dem Coronavirus treffen das Herzstück der Trainingsphilosophie von Mrs.Sporty, die auf Training in familiärer Atmosphäre mit persönlicher Betreuung basiert. Allerdings nur auf den ersten Blick. Denn die Frauenfitnessmarke hat ein Konzept entwickelt, das die Mitglieder dabei unterstützt, ihre Trainings- und Ernährungsroutine in dieser Ausnahmesituation aufrechtzuerhalten:

Trainingsvideos halten zuhause fit - auch Nicht-Mitglieder

Dass Mrs.Sporty das Training im Club so schnell auf Online-Training umstellen konnte, war nicht zuletzt durch die bereits entwickelte Mrs.Sporty App möglich. Die App enthält die individuellen Trainingspläne der Mitglieder und dazu passende Trainingsvideos, damit die Frauen ihr Workout beispielsweise auch im Urlaub oder auf Dienstreisen durchführen können. Angesichts der voraussichtlich mehrwöchigen Clubschließungen hat das Unternehmen zusätzliche 30-minütige Trainingsvideos gedreht. Diese können von den Mitgliedern alleine zu Hause genutzt werden oder aber in Form von Kursen. Dabei "treffen" sich Trainer und Mitglieder zu festen Zeiten z. B. per Skype oder über andere digitale Kanäle. So kann auch das Kleingruppentraining virtuell weiter stattfinden.

"Unsere Mission ist es, Sport und Gesundheit zum Bestandteil des Lebens jeder Frau zu machen", so Niclas Bönström. Daher stellt die Frauenfitnessmarke über seine Social Media-Kanäle Express-Workouts und Ernährungs-Videos online, die allen Frauen, auch ohne Mitgliedschaft bei Mrs.Sporty, frei zugänglich sind.

Individuelle Betreuung auf Distanz

Durch die persönliche Betreuung bei den Clubbesuchen und regelmäßigen Trainergesprächen kennen die Trainer*innen ihre Mitglieder so gut, dass sie diese auch auf die Distanz optimal betreuen und begleiten können. Sie motivieren die Mitglieder beispielsweise per Telefon, WhatsApp oder Skype, die Trainingszeiten einzuhalten oder erkundigen sich, wie das letzte Training lief. Auch für Fragen rund um Ernährung und Regeneration stehen die Trainer zur Verfügung. "Besonders in den turbulenten Zeiten

ist es wichtig, die Kontinuität einzuhalten, damit die Trainingsroutine nicht verloren geht. Die Routine gibt Sicherheit und hilft, langfristig die gesetzten Fitnessziele konsequent zu verfolgen", erklärt Kerstin Kolata, Head of Product Development & Academy bei Mrs.Sporty. "Die persönliche Betreuung ist nicht nur für die körperliche Fitness wichtig. Sie hilft auch, die erzwungene Isolation zu überbrücken."

Zusammenhalt auch über die Grenzen des Sports hinaus

Zusammenhalt wird innerhalb der Mrs.Sporty Community großgeschrieben und nicht nur in den Clubs vor Ort, sondern auch innerhalb des gesamten Systems gelebt. Dieser Zusammenhalt reicht weit über den Sport hinaus, wie sich in der Krise zeigt. Denn auch die Franchise-Partner entwickeln Ideen, wie die Clubs und die Mitglieder gemeinsam diese Zeit bewältigen. Dazu gehört die Idee, älteren Mitgliedern, die besonders gefährdet sind, Hilfe anzubieten und beispielsweise die Einkäufe zu erledigen.

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 430 Fitnessstudios und 200.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in sieben Ländern vertreten. Allein im deutschsprachigen Raum gibt es fast 300 Mrs.Sporty Clubs, die von erfolgreichen Franchise-Nehmern 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 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 sowie Regeneration nach dem Sport 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, Österreichischen und Schweizer Franchise-Verband e.V. hat sich Mrs.Sporty als zuverlässiger und vertrauenswürdiger Franchise-Geber in der Branche einen Namen gemacht.

Kontakt:

Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH
Roland Küppers
Marketing
Tel.: +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



Landesweit geschlossene Fitnessstudios aufgrund des Coronavirus: Mrs.Sporty unterstützt mit Trainingsprogrammen und persönlicher Betreuung Frauen zuhause. © Mrs.Sporty. 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/100051289/100844734> abgerufen werden.