

20.04.2020 - 11:18 Uhr

Noch nie war Bewegung so wichtig! / Mrs.Sporty motiviert jetzt täglich noch mehr zu tun



Berlin (ots) -

Wer kann, bleibt seit einigen Wochen, wann immer es möglich ist, zuhause. Ein Verhalten, das aktuell dem Schutz dient. Dadurch nimmt aber die Inaktivität in gefährlichem Ausmaß zu. Mediziner warnen jetzt noch stärker vor den gesundheitlichen Schäden des Bewegungsmangels. Es ist gerade enorm wichtig, dass wir aktiv bleiben und auf unsere Ernährung achten. Je länger wir am Tag sitzen, desto höher ist das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Rückenschmerzen zu entwickeln. Wie Fitnessstudios - trotz geschlossener Türen - dabei helfen, eine Extraportion an Aktivitäten leicht in den Alltag zu integrieren, zeigt das Engagement von Mrs.Sporty. Die Mitglieder der für Frauenfitness bekannten Boutique-Fitness-Clubs trainieren aktuell mit der Mrs.Sporty App und Live-Trainings zuhause weiter. Sie werden von ihren Trainern per Social Media, Skype, Zoom, Emails, Webinaren und Telefon beraten. "Wir halten unsere Frauen jetzt mit Challenges noch mehr auf Trapp. Täglich bekommen sie zusätzlich drei Tipps aus den Bereichen Training, Ernährung und Regeneration", so Kerstin Kolata, Head of Product Development & Academy bei Mrs.Sporty.

Darf es ein bisschen mehr sein? Ja!

Fitness- und Ernährungsexpertin Kerstin Kolata weist darauf hin: "In der Zeit zuhause schleichen sich schnell wieder schlechte Gewohnheiten ein. Viele unserer Mitglieder sind gerade auf einem guten Weg abzunehmen oder Schmerzen durch den Sport zu lindern. Es wäre schade, wenn sie jetzt Rückschritte machen." Tägliche Gänge zu Fuß wie der Arbeitsweg oder Freizeitaktivitäten mit Freunden fallen weg. "Das müssen wir so gut es geht ausgleichen. Zu langes Sitzen ist in vielerlei Hinsicht ungesund, es belastet unser Herz-Kreislauf-System, die Bandscheiben und baut Muskulatur ab. Gleichzeitig verbrennen wir weniger Kalorien, sodass wir schneller an Gewicht zunehmen", erklärt Kerstin Kolata.

Drei Extratipps "Fitness, Ernährung, Regeneration" pro Tag für zuhause hat Mrs.Sporty für seine Mitglieder als Challenge-Kampagne angelegt. "Challenges bieten Spaß und die richtige Motivation. So werden die zusätzlichen Aktivitäten auch wirklich umgesetzt", sagt Kerstin Kolata. Es gilt, zuhause so viel Bewegung wie möglich zu integrieren. Wer nicht zur Arbeit fährt, kann genau diese Zeit morgens für ein kleines Workout blocken. 15 Minuten reichen schon aus, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Normalerweise trainieren Mrs.Sporty Mitglieder dreimal die Woche in ihrem Boutique-Fitness-Club. Die

individuellen Trainings erhält jedes Mitglied jetzt über eine App. So wird sichergestellt, dass sie in ihrer Routine bleiben. "Da wir funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht anbieten und die Trainingsübungen bereits digitalisiert sind, konnten wir schnell auf Mrs.Sporty@home umstellen. Gleichzeitig haben wir entschieden, mit Challenges und Workouts für ein Mehr an Bewegung zu sorgen", erzählt Kerstin Kolata.

Mrs.Sporty Clubs bieten zusätzlich Live-Workouts mit verschiedenen Schwerpunkten für die Beanspruchung von unterschiedlichen Körperpartien an. Auch Express-Workouts, jederzeit digital abrufbar, sorgen für Abwechslung und machen Lust auf mehr Bewegung. Wer lange am Schreibtisch sitzt, sollte darauf achten, mindestens einmal pro Stunde kurz aufzustehen, besser noch jede halbe Stunde. Ein kurzer Spaziergang alleine an der frischen Luft sollte unbedingt auch einen fixen Termin pro Tag bekommen. Besonders für Mütter ist das eine Gelegenheit, um sich eine kleine Auszeit von dem Trubel in der Wohnung oder im Haus zu gönnen.

Auch auf die Ernährung kommt es an

Genauso wichtig für die Gesundheit ist die Ernährung. Wenn wir zuhause sind, sind der Kühlschrank und viele Snacks ständig griffbereit. Durch die Einschränkungen der Freizeitmöglichkeiten wächst zudem die Langeweile. Die Gefahr, dass wir jetzt mehr essen, als wir benötigen und dadurch zunehmen, ist groß. Ernährungsregeln können helfen, zu häufiges und ungesundes Essen zu vermeiden. Zum Beispiel sollte man sich an drei Hauptmahlzeiten halten und nicht ständig zwischendurch snacken. "Prinzipiell gilt, ungesunde Fette und Kohlenhydrate zu reduzieren. Statt Fertigprodukte und Süßigkeiten sollten man Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen, das sind richtige kleine Booster fürs Immunsystem", empfiehlt Kerstin Kolata. Auch eine Vielzahl an Rezepten bietet jeder Mrs.Sporty Club seinen Mitgliedern.

"Das Ziel ist, dass wir uns alle mindestens genauso fit und gesund wiedersehen, wenn alle Mrs.Sporty Club-Inhaber*innen, die ihre Boutique-Fitness-Clubs in Franchise führen, öffnen dürfen", so Kerstin Kolata abschließend.

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 in Deutschland gibt es über 280 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.

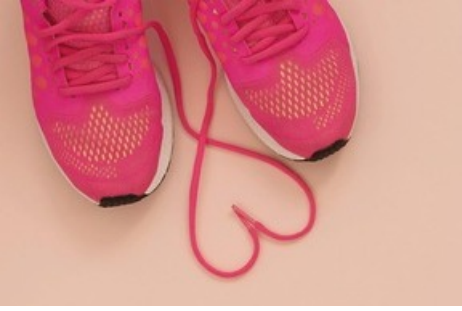
Kontakt:

Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH
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



Aufgrund von Bewegungsmangel steigt das Risiko u.a. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mrs.Sporty unterstützt Mitglieder mit zusätzlichen Tipps für ein Mehr an Aktivität im Alltag. © 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: "ots/Mrs.Sporty GmbH"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051289/100846192> abgerufen werden.