

04.02.2021 - 09:14 Uhr

## Mrs.Sporty ermöglicht Frauen rund um den Valentinstag kostenloses Training nach Herzfrequenz

### TRAINING NACH HERZFREQUENZ

| Schwierigkeit | Herzfrequenz in % vom Maximum*                                                           | Zone                          | Kalorienverbrauch                                                                 | Kalorien aus            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| SEHR LEICHT   |  50-60% | HEALTH<br>- GESUNDE BALANCE   |  | FETT                    |
| LEICHT        |  61-70% | ACTIVE<br>- FITNESS FUNDAMENT |  | FETT                    |
| MITTEL        |  71-80% | SHAPE<br>- STRAFFUNGSPROGRAMM |  | FETT UND KOHLENHYDRATEN |
| INTENSIV      |  81-90% | BURN<br>- KALORIEN BOOSTER    |  | KOHLENHYDRATEN          |

**Lesebeispiel:** Bei einem leichten Training mit 50-60% der max Herzfrequenz trainiert man die „Gesunde Balance“. Der Kalorienverbrauch ist niedrig. Ein großer Teil der bereitgestellten Energie (Kalorienverbrauch) wird in diesem Bereich aus Fett gewonnen.

\* max. Herzfrequenz bei Frauen 226 - Lebensalter

© Mrs.Sporty GmbH 2021

MRS.SPORTY

Berlin (ots) -

Bei Mrs.Sporty entscheiden die Frauen selbst, wie hoch ihr Herz am Valentinstag schlägt. Denn im Rahmen der Aktion #HörAufDeinHerz macht die Frauenfitnessmarke die Online-Trainingsplattform [Mrs.Sporty@Home](#) 14 Tage lang kostenlos zugänglich. Was das Training bei Mrs.Sporty so besonders macht: Das Herz steht buchstäblich im Fokus, denn "die richtige Herzfrequenz beim Workout ist entscheidend für unseren Trainingserfolg", erklärt Kerstin Kolata, Sportwissenschaftlerin und Head of Product Development bei Mrs.Sporty. "Deshalb schauen wir gemeinsam mit den Frauen, welcher Trainingspuls für sie und ihr Ziel optimal ist und bieten ihnen dazu passende Online-Live-Classes in unterschiedlichen Intensitätsstufen an." Mit dem kostenlosen Zugang zur Plattform möchte Mrs.Sporty Frauen eine Möglichkeit bieten, sich selbst etwas Gutes zu tun. Denn gerade im stressigen Corona-Alltag und Lockdown kann Sport und Bewegung für den notwendigen inneren Ausgleich sorgen.

Der Startschuss für die #HörAufDeinHerz-Aktion fällt am 8. Februar. Allen Teilnehmerinnen, die sich ab dann bis einschließlich 21. Februar für die Aktion registrieren, ermöglicht Mrs.Sporty zwei Wochen lang kostenlosen Zugriff auf sämtliche Inhalte von Mrs.Sporty@Home. Mit der Plattform überbrücken die Mitglieder der Marke aktuell das Training im Lockdown, bis die Fitnessclubs vor Ort wieder öffnen dürfen. Dementsprechend viel wird hier geboten: Neben den täglichen Online-Live-Classes und einer Vielzahl an Video-Workouts in der Mediathek gibt es auch kurze Expressworkouts und Faszientrainings sowie Webinare und Live-Chats zu spannenden Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Training.

Mit der #HörAufDeinHerz-Aktion macht das Fitness-Franchise-Unternehmen auf die besondere Relevanz von Sport während des Lockdowns aufmerksam, der nicht nur für die Gesundheit, sondern auch als Ausgleich zum Alltagsstress wichtig ist. "Im Lockdown sind viele von uns zwischen Home-Office, Home-Schooling und Haushalt sehr eingespannt", erklärt Kerstin Kolata. "Deshalb wollen wir Frauen ermutigen, sich bewusst Zeit zu nehmen und etwas Gutes für sich zu tun, um Kraft zu tanken."

**Das Herz im Fokus**

Eine Besonderheit des Trainings bei Mrs.Sporty ist, dass es sich am Herz, genauer gesagt an der Herzfrequenz orientiert. "Wer Sport macht, sollte seinen optimalen Trainingspuls unbedingt kennen", stellt Kerstin Kolata fest. "Denn er hat großen Einfluss darauf, wie schnell wir Fortschritte machen und unsere Ziele erreichen." Welcher Puls optimal ist, hängt allerdings ganz individuell vom Fitnesslevel und den Zielen der Trainierenden ab. Für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau ist beispielsweise ein anderer Pulsbereich relevant als für die Steigerung der Ausdauer oder den Stressabbau. "Die Pulsmessung ist deshalb schon von Beginn an fester Bestandteil des Mrs.Sporty Trainings gewesen, sowohl in den Clubs als auch bei den Outdoor-Workouts. So vermeiden wir eine Über- aber auch Unterforderung und holen das Beste aus den 30-Minuten-Einheiten heraus", sagt Kerstin Kolata. "Das Prinzip haben wir auch auf die Workouts auf Mrs.Sporty@Home übertragen. Hier gibt es Online-Live-Classes in unterschiedlichen Intensitätsstufen, sodass für alle Ziele und Fitnesslevel das Passende dabei ist."

## So funktioniert die Teilnahme

Registrieren können sich die Frauen auf der Website [meinherz.mrssporty.com](https://meinherz.mrssporty.com). Die Teilnahme ist unverbindlich und endet nach den zwei Wochen. Eine automatische Verlängerung oder einen Übergang in eine Mitgliedschaft gibt es nicht. Das heißt, es entstehen keine Kosten für die Teilnehmerinnen. Für die Zeit nach dem Lockdown gibt es außerdem einen 7-Tages-Gutschein, um auch das Training im Club mit persönlicher Betreuung kennenzulernen. Wer nach den 14 Tagen weiter am Ball bleiben möchte, kann sich anschließend direkt auf der Plattform oder bei seinem regionalen Mrs.Sporty Club anmelden. Dort erhalten Mitglieder zusätzlichen Support, Motivation und Beratung von den Mrs.Sporty Trainer\*innen in ihrer Nähe und können sich mit anderen Mitgliedern aus ihrer Stadt austauschen. "Wir freuen uns über jede Frau, die wir auf ihrem Weg in ein gesundes und fittes Leben bis ins hohe Alter begeistern können", so Kerstin Kolata.

## 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 370 Fitnessstudios und 115.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in fünf Ländern vertreten. Allein in Deutschland gibt es über 220 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. (Unternehmenszahlen: Jahresabschluss 2020)

Pressekontakt:

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

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

Medieninhalte

| TRAINING NACH HERZFREQUENZ |                                |                               |                   |                         |
|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------|
| Schwierigkeit              | Herzfrequenz in % vom Maximum* | Zone                          | Kalorienverbrauch | Kalorien aus            |
| SEHR LEICHT                | 50-60%                         | HEALTH<br>- GESUNDE BALANCE   |                   | FETT                    |
| LEICHT                     | 60-70%                         | ACTIVE<br>- FITNESS FUNDAMENT |                   | FETT                    |
| MITTEL                     | 70-80%                         | SHAPE<br>- STÄRKUNGSPROGRAMM  |                   | FETT UND KOHLENHYDRATEN |
| INTENSIV                   | 80-90%                         | BURN<br>- KALORIEN BOOSTER    |                   | KOHLENHYDRATEN          |

**Leserhinweis:** Bei einem leichten Training mit 50-60% der max. Herzfrequenz trainiert man die „Gesunde Balance“. Der Kalorienverbrauch ist niedrig. Ein großer Teil der bereitgestellten Energie (Kalorienverbrauch) wird in diesem Bereich aus Fett gewonnen.

\* max. Herzfrequenz bei Frauen 220 - Lebensalter

MRS.SPORTY

Mrs.Sporty bietet für jedes Fitnessziel Online-Trainings in passender Intensität © Mrs.Sporty GmbH / Mrs.Sporty ermöglicht Frauen rund um den Valentinstag kostenloses Training nach Herzfrequenz / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/60708](http://www.presseportal.de/nr/60708) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051289/100864604> abgerufen werden.