

15.06.2021 - 11:35 Uhr

#GemeinsamFitGesund-Aktion: Mrs.Sporty macht Frauen fit nach dem Lockdown*Berlin (ots) -*

Gewichtszunahme, Rückenschmerzen und seelische Leiden - an den meisten von uns ist der Lockdown nicht spurlos vorübergegangen. Aber mit den Lockerungen der Corona-Beschränkungen wächst bei vielen das Bedürfnis, wieder neue, gesündere Strukturen im Alltag aufzubauen. Wie das funktionieren kann, zeigt die Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty. Mit der #GemeinsamFitGesund-Aktion unterstützen die pinken Fitnessclubs Frauen darin, in ein gesünderes Leben zu starten und die Lockdown-Folgen zu bekämpfen. Die Besonderheit: Mrs.Sporty setzt nicht allein auf Fitnesstraining und Ernährungspläne. "Es geht darum, einen Anstoß zu geben, jetzt wieder gemeinsam durchzustarten. Dafür bringen wir Frauen zusammen, die sich austauschen und gegenseitig beim Erreichen der Ziele unterstützen", sagt Kerstin Kolata, Sportwissenschaftlerin bei Mrs.Sporty. "Denn mit Mitstreiterinnen macht das Training mehr Spaß und es fällt leichter, sich aufzuraffen und aus dem Pandemie-Trott zu kommen." Unter dem Hashtag #GemeinsamFitGesund liefert die Marke zudem Tipps, Informationen sowie Inspiration in Form von Erfahrungsberichten, wie sich klare Strukturen einfach aufbauen lassen. Für alle, die schnell etwas gegen "Pandemie-Pfunde" und Rückenschmerzen tun wollen, gibt es außerdem ein spezielles Kilos-weg-Camp, das acht Wochen Training in Kleingruppen, Ernährung und intensives Coaching kombiniert.

Der Lockdown hat für viele von uns den Tagesablauf auf den Kopf gestellt - und das nicht immer zum Positiven. Bewegungsmangel, schlechte Ernährung, unergonomische Stühle im Homeoffice und Isolation machen uns zu schaffen. Die Folge sind ein Anstieg an Gewicht, Rückenschmerzen und seelischen Leiden unter anderem in Form von depressiven Verstimmungen und Angstzuständen. Einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der dpa zufolge bewegen sich 38 Prozent der Erwachsenen in Deutschland weniger, 19 Prozent haben an Gewicht zugelegt ([Quelle](#)). Mit der sinkenden Inzidenz und den Lockerungen der Beschränkungen kehrt nun der "normale" Alltag nach und nach zurück. "Jetzt ist es wichtig, wieder gesündere Gewohnheiten einzuführen und Sport sowie ausgewogene Ernährung in den Tagesablauf zu integrieren", stellt Kerstin Kolata fest. Mit der #GemeinsamFitGesund-Aktion macht Mrs.Sporty darauf aufmerksam und bietet konkrete Unterstützung bei der Umsetzung an.

Spannende Infos und Austausch unter #GemeinsamFitGesund

Um über die Relevanz von ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung aufzuklären, veröffentlicht Mrs.Sporty unter dem Hashtag #GemeinsamFitGesund regelmäßig Blogs, Erfolgsgeschichten sowie spannende Fakten und Informationen rund um die Themen Gewichtszunahme, Rückenschmerzen und seelische Leiden, die die Menschen aktuell beschäftigen. Ergänzend dazu liefern die Fitnessexpert*innen Tipps, wie sich gesunde Gewohnheiten integrieren lassen. Die Inhalte sind für alle Interessierten frei zugänglich. Frauen sind außerdem dazu eingeladen, unter dem Hashtag Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen.

Trainings- und Ernährungspläne allein reichen nicht aus

Die Mitglieder unterstützt die Fitness-Franchisemarke mit individuellen Trainings- und Ernährungsplänen, die eine Orientierung und gesunde Strukturen vorgeben. Mindestens genauso wichtig für den Erfolg ist aber der Austausch mit den Trainer*innen und der Community. "Wir brauchen auch Kommunikation und Spaß am Training, sonst halten wir die Umstellung nicht lange durch", so Kolata. Das Workout findet daher immer in Kleingruppen statt und wird durch regelmäßige Trainergespräche ergänzt. Für den Austausch außerhalb des Trainings können sich die Mitglieder mit nur einem Klick über die Mrs.Sporty App ONE verbinden und kommunizieren oder sich in regionalen WhatsApp-Gruppen austauschen. "Die Kombination aus Bewegung und Begegnung mit anderen Menschen ist ein richtiger Stimmungsaufheller. Man tut gleichzeitig etwas für die physische und psychische Gesundheit", erklärt Kerstin Kolata. Das gemeinsame Training findet aktuell natürlich noch unter strengen Hygienemaßnahmen statt, die für die Sicherheit der Mitglieder und Trainer*innen sorgen. Alternativ können die Frauen bei Bedarf auch in Outdoor-Workouts oder Online-Live-Sessions mit anderen Mitgliedern trainieren. So lässt sich die Sporteinheit flexibel in den Tagesablauf integrieren.

Kilos-weg-Camp boostet den Erfolg

"Einen Großteil der Frauen, die sich bei uns melden, beschäftigen vor allem die zusätzlichen 'Corona-Kilos'", stellt Kerstin Kolata fest. Für alle, die das gezielt angehen möchten, gibt es daher ein besonderes Angebot: das "Kilos-weg-Camp". Das Camp dauert acht Wochen und kombiniert intensive Trainingseinheiten, einen zugeschnittenen Ernährungsplan sowie ein wöchentliches Coaching. Ergänzt wird die Aktion durch motivierende Gruppenevents sowie einer Austauschgruppe.

Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH
Roland Küppers
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



#GemeinsamFitGesund-Aktion: Mrs.Sporty unterstützt Frauen dabei, nach dem Lockdown wieder fit zu werden / Weiterer Text über ots und 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/100051289/100872634> abgerufen werden.