Mrs.Sporty GmbH

14.09.2021 – 10:32 Uhr

#FitfürdenHerbst-Aktion: Mrs.Sporty stärkt gezielt Immunsystem der Mitglieder

Berlin (ots) -

Spätestens ab Oktober ist es wieder so weit: Wenn die Tage kürzer werden und sich das Laub langsam verfärbt, kündigt sich damit der Herbst an. Die kältere Hälfte des Jahres stellt dem Immunsystem einige Herausforderungen: niedrigere Temperaturen, weniger Sonnenstrahlen und mehr Zeit in geschlossenen Räumen. "Mit einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung kombiniert mit ausreichend Bewegung und Schlaf können wir unsere Abwehrkräfte gezielt stärken und uns damit widerstandsfähiger gegenüber Infekten und Trübsal machen", erklärt Kerstin Kolata, Sportwissenschaftlerin bei der Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty. Wie sich diese Punkte optimal kombinieren lassen, können Frauen im September kostenlos in den Mrs.Sporty-Clubs testen. Die Clubs der Frauenfitnessmarke veranstalten in diesem Monat unter dem Motto #FitfürdenHerbst einen Tag der offenen Tür, an dem Interessierte das Konzept erleben und so mit einem gestärkten Immunsystem in den Herbst und Winter starten können.

Mit dem nasskalten Wetter und fehlenden Sonnenlicht beginnt im anstehenden Herbst und Winter wieder die klassische Erkältungs- und Grippezeit. "Unser Immunsystem hat dann alle Hände voll zu tun, die Erreger in Schach zu halten, nicht nur in Zeiten von Corona. Deshalb sollten wir es bestmöglich unterstützen, damit wir möglichst gesund durch die kalte Jahrezeit kommen", erklärt Kerstin Kolata. Entscheidend dabei sind eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Denn ein moderates Training baut belastenden Stress ab und aktiviert die Immunzellen.

In den Mrs.Sporty-Clubs stehen immer schon neben der gezielten Steigerung von Kraft und Beweglichkeit sowie dem Gewichtsmanagement durch Muskelaufbau die gesundheitsfördernden Effekte von körperlicher Betätigung im Mittelpunkt. Aus diesem Grund unterstützt Mrs.Sporty die Frauen auch gezielt dabei, einen gesunden Lebensstil aufzubauen und das Immunssystem zu stärken. Da die führende Fitnessmarke für Frauen in Europa auf funktionelles Training ganz ohne klassische Geräte setzt, können die Mitglieder immer flexibel entscheiden, ob sie ihr Workout lieber im Club, zuhause über die Trainingsplattform Mrs.Sporty@Home oder in einer der gemeinsamen Outdoor-Trainingsessions absolvieren. "Insbesondere das Outdoor-Training an der frischen Luft legen wir den Mitgliedern ans Herz, denn es boostet das Immunsystem noch einmal zusätzlich", so die Expertin. Da zu einem gesunden Lebensstil auch eine passende Ernährung gehört, bietet Mrs. Sporty mithilfe der clubeigenen App auch Rezepte, Tipps und Anleitungen für bewusste und leckere Mahlzeiten an.

Die kältere Jahreszeit belastet aber nicht nur das Immunsystem, sondern kann auch auf die Stimmung drücken. Auch dem kann man mit Sport und gesundem Essen Abhilfe verschaffen. Durch die körperliche Bewegung werden die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphine freigesetzt, dass man sich dadurch auch insgesamt fitter und weniger schlapp fühlt, hebt noch zusätzlich die Laune. Allein die herzliche Stimmung in den Mrs. Sporty Clubs, in denen die Kundinnen ganz persönlich betreut werden und dadurch eine familiäre Atmosphäre entsteht, ist ein Wohlfühlgarant.

Wer sich das Konzept und die Clubs von Mrs.Sporty einmal genauer anschauen möchte, hat an unterschiedlichen Tagen im September beim Mrs.Sporty-Club in seiner Nähe Gelegenheit dazu. Am Tag der offenen Tür in den Clubs haben Neugierige die Möglichkeit, ganz unverbindlich vorbeizuschauen, Fragen zu stellen, die Räume zu inspzieren und Mitarbeiter und andere Mitglieder (in spe) kennenzulernen.

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.

Pressekontakt:

Mrs.Sporty GmbH
Roland Küppers
Marketing
Telefon: +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

#FitfürdenHerbst-Aktion: Mrs.Sporty stärkt gezielt Immunsystem der Mitglieder / 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/100051289/100877529 abgerufen werden.