

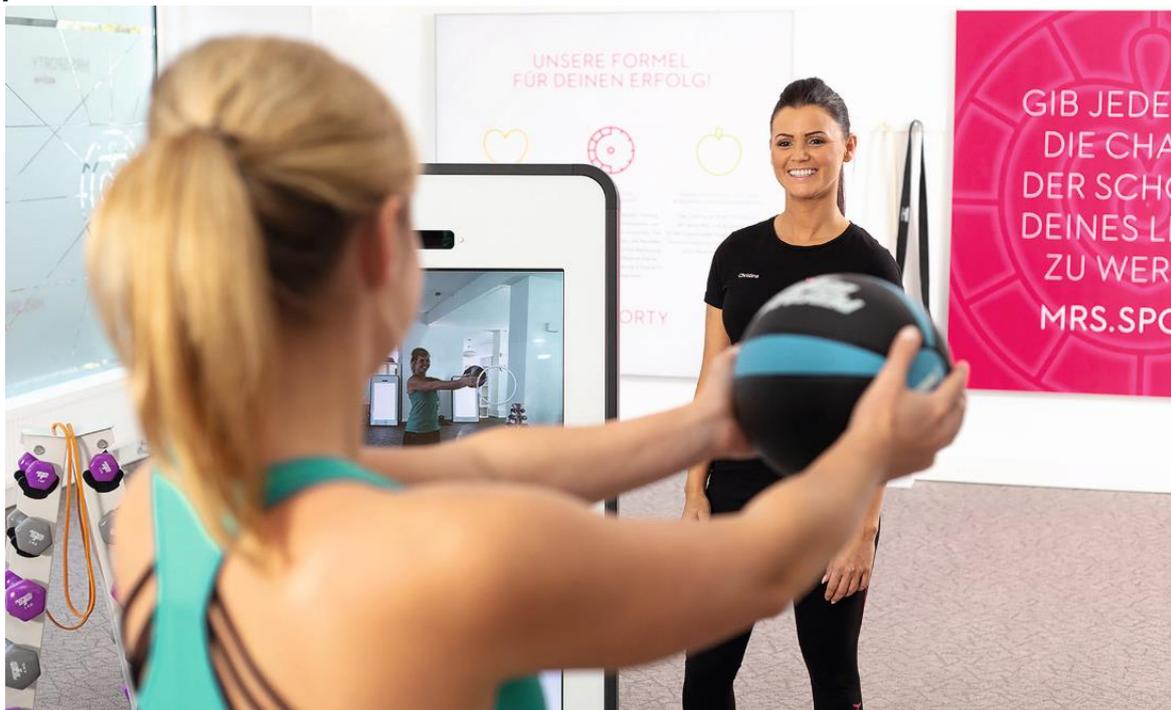
# MRS.SPORTY

PRESSEINFORMATION

**Digitaler Tag der offenen Tür**

## **Mrs.Sporty unterstützt Frauen beim Start in ein gesundes und fittes 2021**

**Berlin, 15.01.2021** – Wie integriere ich ausreichend Bewegung in meinen Alltag? Wie effektiv ist funktionelles Training? Und was hat die Herzfrequenz mit dem Erreichen meiner Fitness-Ziele zu tun? Diese und mehr Fragen beantworten die Trainer\*innen von Mrs.Sporty beim digitalen Tag der offenen Tür, den viele Clubs am 22. und 23. Januar durchführen. Mit kostenlosen digitalen Beratungsterminen und Infoveranstaltungen unterstützt Europas größte Frauenfitnessmarke Frauen dabei, in ein gesundes und fittes 2021 zu starten. Für die Marke eine Herzensangelegenheit, denn Sport und gesunde Ernährung sind mehr als gute Vorsätze, erklärt Kerstin Kolata, Head of Product Development bei Mrs.Sporty: „Sport stärkt nicht nur unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Gerade in Zeiten der Pandemie schafft Bewegung einen inneren Ausgleich für alle, die im Lockdown jeden Tag Home-Office, Home-Schooling und Haushalt unter einen Hut bringen.“ Die persönliche Betreuung wird auch trotz Social Distancing aufrechterhalten. So finden die Termine bei den Trainer\*innen des jeweiligen regionalen Clubs über Videochat statt. Alle, die Unterstützung bei digitalen Tools benötigen, unterstützt Mrs.Sporty mit einem speziellen Service.



*BU: Beim digitalen Tag der offenen Tür unterstützen die Mrs.Sporty-Trainer\*innen Frauen online beim Start in ein fittes 2021. © Mrs.Sporty*

# MRS.SPORTY

Mit der #fittedheldinnen-Kampagne macht Mrs.Sporty schon seit Dezember auf sich aufmerksam. Das Motto: Bewegen, statt – wie in der #besonderehelden-Kampagne der Bundesregierung dargestellt – den Tag mit Fast Food auf der Couch verbringen. „Dabei geht es um nichts weniger als den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit, die durch den Lockdown beansprucht wird“, so Kerstin Kolata. Das gilt nach wie vor, deshalb verlegt Mrs.Sporty auch den jährlichen Tag der offenen Tür in den virtuellen Raum. „Im Januar starten viele Frauen mit der Umsetzung ihrer guten Vorsätze. Unsere Erfahrung zeigt, dass wir in diesem Monat durch den Spaß am Training und persönliche Betreuung die meisten Frauen langfristig für einen gesunden Lebensstil begeistern können“, sagt Kerstin Kolata. Wer sich für eine Mitgliedschaft entscheidet, profitiert von den zahlreichen Rabatten und Angeboten rund um das Event. So entfällt beispielsweise die Anmeldegebühr.

## Das Programm

Frauen, die an dem Event teilnehmen möchten, können einen Beratungstermin bei einem Club in ihrer Nähe vereinbaren. Welche Studios in Frage kommen und wann dort der Tag der offenen Tür stattfindet, lässt sich einfach online ermitteln über den [Clubfinder](#). Das Programm für den Tag der offenen Tür legen die Clubs selbst fest. „Hier lohnt es sich, sich online und auf den Social-Media-Kanälen des jeweiligen Mrs.Sporty Studios zu informieren“, erklärt die Fitnessexpertin. „Es finden unter anderem Online-Infoveranstaltungen statt, bei denen sich mehrere Interessentinnen per Videochat treffen.“

## In ein gesundes Jahr 2021 starten, trotz Lockdown

Trotz geschlossener Clubs können Neu-Mitglieder direkt mit dem Training starten. Denn aktuell trainieren die Frauen online über die Plattform [Mrs.Sporty@Home](#), den Online Live-Trainings der Clubs oder rufen ihren individuellen Trainingsplan per App ab. „Natürlich werden die Mitglieder auch von Anfang an individuell betreut. Es gibt unter anderem Trainergespräche sowie Webinare und Online-Trainings gemeinsam mit anderen Mitgliedern“, erklärt Kolata. So erleben auch die neuen Mitglieder die Unterstützung und Motivation innerhalb der Mrs.Sporty-Community. Sobald Fitnessstudios wieder öffnen, können die Frauen für das Training wieder in die Clubs kommen. Auch für den Fall, dass zunächst das Training Outdoor wieder erlaubt wird, sind viele Mrs.Sporty Clubs vorbereitet und werden gemeinsame Workouts an der frischen Luft anbieten.

# MRS.SPORY

## **Mrs.Sporty macht Frauen digital fit – in jeglicher Hinsicht**

Damit wirklich jede ihr Workout in vollem Umfang absolvieren kann, macht Mrs.Sporty die Frauen auch digital fit. Niemand ist auf sich alleine gestellt – diese Philosophie gilt nicht nur beim Training, sondern auch darüber hinaus. „Uns ist wichtig, alle Frauen mitzunehmen. Gerade ältere Frauen sind oft noch etwas unsicher im Umgang mit digitalen Tools. Dabei unterstützen wir sie gerne“, sagt die Fitnessexpertin. So können sich die Frauen beispielsweise bei einer Service-Hotline melden, die die Schritte von der Anmeldung bis zum Live-Workout mit ihnen durchgeht.

### **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  
Marketing  
Tel.: +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)