



## **2.847 Kilos weg für einen guten Zweck: Mrs.Sporty Mitglieder tun sich selbst und anderen Gutes**

*Einen doppelt tollen Erfolg erzielten die teilnehmenden Frauen in den Mrs.Sporty Clubs: 2.847 Kilos wurden insgesamt über zwei Monate abtrainiert - un*

Eine Aktion, die alle Erwartungen übertraf: 280 Mrs.Sporty Clubs boten das 2-monatige Programm "Kilos weg für guten Zweck" an - und konnten über zweitausend Frauen motivieren, daran teilzunehmen. Da purzelten die Kilos wie von selbst: Insgesamt 2847,06 kg verloren die Teilnehmerinnen beim abwechslungsreichen Zirkeltraining und individueller Ernährungsumstellung. Ein persönlicher Erfolg für jede einzelne Dame, eine tolle Spende für die Kinderhilfsstiftung.

Kilos weg, Lebensfreude da

Endlich die Wunschfigur erreichen, sich gezielt sportlich betätigen und grundsätzlich gesünder leben - das wollten die Teilnehmerinnen des Mrs.Sporty Programms. Auch Angelika Sommer aus Berlin. Die 42-Jährige hatte schon viel ausprobiert, um ein paar Kilos zu verlieren - bis jetzt erfolglos. "Dass für jedes Kilo ein Euro gespendet werden sollte, hat mich sehr motiviert und angespornt", erzählt sie von ihrem Interesse an dem Mrs.Sporty Programm. Und der Club liegt um die Ecke, sie kann jederzeit hingehen und es dauert wirklich nur 30 Minuten. So brachten die zwei Monate endlich das lang ersehnte Erfolgserlebnis. "Mit dem Zirkeltraining, der Ernährungsumstellung und der persönlichen Betreuung nahm ich tatsächlich ganz einfach ab", berichtet Angelika Sommer begeistert. "Ich fühle mich wie ein neuer Mensch - und hab auch noch was Gutes für andere getan!" Wie der Berlinerin ging es vielen Teilnehmerinnen. Das Programm hatte sich gezielt an Frauen gerichtet, die nicht jünger als 35 Jahre alt waren und bisher nicht zu regelmäßig Sport betrieben haben. Es sollte zeigen, dass Frauen mit Hilfe des Konzeptes von Mrs.Sporty merklich Gewicht verlieren können und sich deutlich wohler fühlen. Das Ergebnis spricht für sich, und die Frauen hatten auch noch einen Menge Spaß dabei.

Wenig Aufwand, viel Erfolg

"Man braucht gar kein Zweistundenworkout, vor allem regelmäßige Bewegung ist wichtig", sagen Experten. Genau da setzt das Mrs.Sporty Konzept an. In den zwei Monaten haben die Teilnehmerinnen zweimal pro Woche je 30 Minuten das Mrs.Sporty Zirkeltraining absolviert und ihre Ernährung gezielt anpassen lassen. Denn: "Langsamer Gewichtsverlust und Muskelaufbau ist viel nachhaltiger", so die Experten. "Außerdem sind Motivation und Spaß an der Sache eine nicht zu unterschätzende Komponente". Die Aktion "Kilos weg für guten Zweck" zielte genau auf dieses Phänomen ab und bot einen guten Ansporn für die Frauen. Auch in den Mrs.Sporty Clubs gehört gegenseitige Motivation zum täglich Brot, denn die Frauensportkette hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sport zu einem natürlichen Teil im Leben von Frauen jeden Alters zu machen - mit erneut sehr großem Erfolg, wie das 2-monatige Programm zeigte..

Machen auch Sie Sport zu einem natürlichen Teil in Ihrem Leben!

Der Mrs.Sporty Club liegt ganz in Ihrer Nähe, unser Team freut sich jederzeit, Sie individuell beraten zu dürfen.

### **Pressekontakt**

### **Firmenkontakt**

Mrs.Sporty GmbH

Frau Marta Koziarska  
Helmholzstr. 2-9  
10587 Berlin

mrssporty.com  
mkoziarska@mrssporty.com

Mit 450 Clubs und über 130.000 Mitgliedern in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Italien zählt Mrs.Sporty zu den erfolgreichsten Sportclubs in Europa. Das speziell auf Frauen abgestimmte 30minütige Zirkeltraining, das in Zusammenarbeit mit Stefanie Graf entwickelt wurde, wird ergänzt durch ein Ernährungskonzept. Dieses ermöglicht es, gesunde Ernährung problemlos und ohne Verzicht in den Alltag zu integrieren. Die ganzheitliche Philosophie von Mrs.Sporty stellt Spaß an bewusster Ernährung und Bewegung, sowie das Training in familiärer Atmosphäre in den Vordergrund. Mrs.Sporty ermöglicht Frauen jeden Alters schonend ihr Gewicht zu reduzieren, ihre Fitness und ihr Wohlbefinden zu steigern und durch eine gesunde Abnahme sichtbare Erfolge zu erzielen.

Anlage: Bild

