

PRESSEINFORMATION

Mrs.Sporty startet Aktion #fitteheldinnen für mehr Bewegung im Lockdown

Wien, 30.11.2020 – Die #besonderehelden-Spots der deutschen Bundesregierung haben in den letzten Tagen auch in Österreich für viel Aufsehen gesorgt: „Faul wie die Waschbären“ Tage und Nächte lang mit Fast Food und Soft Drinks auf der Couch oder vor dem PC sitzen – so werden die Protagonisten in den Spots zu Helden. Für die Frauenfitnessmarke Mrs.Sporty ist das Signal der Kampagne unpassend und kurzsichtig. Den Fitnessclubbetreiber stört dabei ausdrücklich nicht die Aufforderung, zuhause zu bleiben und in der Corona-Pandemie unnötige Kontakte zu vermeiden. Es sind vielmehr die als positiv dargestellte Inaktivität und schlechte Ernährung, die das Unternehmen kritisch sieht. „Genau diese Verhaltensweisen vergrößern die Risikogruppe und belasten das Gesundheitssystem langfristig“, so Kerstin Kolata, Fitnessexpertin und Head of Product Development bei Mrs.Sporty. Als Reaktion darauf klärt Mrs.Sporty unter dem Hashtag #fitteheldinnen über die Risiken von Bewegungsmangel auf und sorgt für Tipps und Motivation, wie wir uns zuhause fit halten und Erkrankungen vorbeugen können.



BU: Kerstin Kolata, Head of Product Development bei Mrs.Sporty: „Mit der Aktion #fitteheldinnen wollen wir zu mehr Bewegung im Lockdown motivieren“ © Mrs.Sporty

MRS.SPORTY

„Uns ist bewusst, dass die Darstellungen in den #besonderehelden-Spots überspitzt und humorvoll angelegt sind. Nichtsdestotrotz verharmlosen sie die Risiken, die durch den Bewegungsmangel entstehen können“, sagt Kerstin Kolata. Die Fitnessexpertin spricht dabei aus Erfahrung, denn die pinken Fitnessclubs haben sich vor allem der Prävention verschrieben, mit dem Ziel, ihre Mitglieder bis ins hohe Alter fit und gesund zu halten. Längst warnen auch Mediziner vor den Folgen des Bewegungsmangels im Lockdown wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 ([Quelle](#)). In Kombination mit ungesunder Ernährung führt das langfristig zu einem Anstieg bestimmter Erkrankungen und in der Folge zu einer stärkeren Belastung des Gesundheitssystems in Zukunft. „Gerade jetzt im Lockdown fallen viele Aktivitäten und Wege im Alltag weg. Die ganze Zeit mit Fast Food auf der Couch zu verbringen, ist also genau das, was wir jetzt unbedingt vermeiden sollten. Stattdessen sollten wir uns mehr in Bewegung bringen“, so Kolata.

Aktion #fitteheldinnen

Mit einer Aktion unter dem Hashtag #fitteheldinnen sensibilisiert Mrs.Sporty daher in den kommenden Wochen für das Risiko und sorgt gleichzeitig für extra Motivation, sich zuhause fit zu halten. So werden auf den verschiedenen Social-Media-Kanälen konkrete Trainings- und Ernährungstipps aus dem Mrs.Sporty Konzept geteilt, die sich in den eigenen vier Wänden umsetzen lassen. „Wer daran teilnimmt, braucht keine Trainingsgeräte oder viel Platz. Mit funktionellem Training lassen sich mit dem eigenen Körpergewicht bereits große Effekte erzielen“, erklärt Kerstin Kolata. Gewinnspiele sorgen für zusätzliche Anreize, am Ball zu bleiben.

Die Mitglieder und Social Media Community können sich unter dem Hashtag #fitteheldinnen austauschen und sind aufgefordert, zu zeigen, wie sie gesunde Ernährung und Sport zuhause im Lockdown umsetzen. Die Frauen können sich also auch gegenseitig inspirieren und unterstützen. „Wenn man Teil einer Gemeinschaft und nicht auf sich alleine gestellt ist, dann fällt einem das regelmäßige Training oft leichter. Das merken wir auch immer wieder in unserem Cluballtag“, so Kerstin Kolata weiter.

Erkrankungen präventiv bekämpfen

Die Mrs.Sporty Mitglieder halten ihr Programm aktuell über die individuellen Trainingspläne in der Mrs.Sporty App sowie über die Plattform Mrs.Sporty@Home mit Online-Live-Trainings und Webinaren zu Ernährungsthemen aufrecht. Neben dem intensiven Austausch mit den Trainer*innen, die die Frauen per Telefon oder Videochat betreuen, sind die Mitglieder auch untereinander digital in regem Kontakt – vor allem über den Chat bei den gemeinsamen Online-Live-Trainings sowie über

MRS.SPORTY

lokale WhatsApp- und Facebook-Gruppen ihrer jeweiligen Clubs. So sind die Mitglieder trotz Isolation und Kontaktsperre nie auf sich alleine gestellt.

Die ausgewählten Inhalte und Tipps der Aktion #fitteheldinnen sind für jeden online auf den Mrs.Sporty Social-Media-Kanälen frei zugänglich. „Unser Ziel ist es, dass im aktuellen Lockdown nicht nur #besonderehelden, sondern vor allem #fitteheldinnen geschaffen werden, die zuhause bleiben und nicht nur Corona, sondern gleichzeitig auch präventiv andere Erkrankungen bekämpfen“, sagt die Fitnessexpertin.

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 430 Fitnessstudios und 200.000 Mitgliedern ist Mrs.Sporty in sieben Ländern vertreten. Allein in Österreich gibt es 90 Mrs.Sporty Clubs, die von erfolgreichen Franchise-Nehmer*innen 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 Berlin 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
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