

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Presseinformation



Zertifiziertes Mitglied im
Deutschen Franchise-Verband e.V.

Inhalt

<i>Interview: Geschäftsführer Niclas Bönström.....</i>	<i>3</i>
<i>Mrs.Sporty: Trainingskonzept.....</i>	<i>6</i>
<i>Mrs.Sporty: Ernährungskonzept.....</i>	<i>7</i>
<i>Mrs.Sporty: Franchisekonzept.....</i>	<i>8</i>
<i>Mrs.Sporty: Fakten.....</i>	<i>9</i>
<i>Das sagt die Presse.....</i>	<i>10</i>
<i>Das sagen Franchisepartner und Mitglieder.....</i>	<i>11</i>

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Interview: Geschäftsführer Niclas Bönström

Das Franchisekonzept Mrs.Sporty wurde 2005 gegründet. Wie kamen Sie auf die Idee, ein Trainingskonzept zu entwickeln, das ausschließlich auf Frauen zugeschnitten ist?

90% aller Frauen über 35 bewegen sich nicht genug. Darüber gibt es Studien. Das bedeutet, dass nur eine von 10 Frauen regelmäßig Sport treibt. Und das obwohl bekannt ist, und von vielen Seiten immer wieder betont wird, wie wichtig Sport für Körper und Seele ist. Aber warum treiben Frauen keinen oder nicht genug Sport? Dass dies nicht an mangelndem Interesse liegt wurde uns sehr schnell klar: Die Lust an Bewegung ist generell vorhanden, und Frauen wissen sehr genau, was sie wollen und was für ihr Wohlbefinden wichtig ist.

Unsere Umfragen haben deutlich gemacht, was die Frauen abhält, herkömmliche Fitnessstudios zu besuchen. Wir haben die Anregungen und Hinweise ausgewertet und auf dieser Grundlage unser ganz spezielles Mrs.Sporty Trainings- und Ernährungsprogramm entwickelt.

Der Erfolg von Mrs.Sporty basiert auf einer einfachen Vorgehensweise: Wir, d.h. die Unternehmensführung, haben für das Konzept die fundierten sport- und ernährungswissenschaftlichen Bausteine geliefert. Der Rahmen für die Umsetzung kam von den Frauen selbst. So ist Mrs.Sporty von Frauen für Frauen gemacht: Bei Mrs.Sporty finden Frauen die Bedingungen, die sie motivieren sich zu bewegen und somit ihre körperliche Verfassung zu verbessern. Hier können Frauen bei geringem Zeitaufwand, in einer persönlichen Atmosphäre und unter individueller, hoch qualifizierter Anleitung effektiv trainieren.

Sie haben gemeinsam mit Stefanie Graf das Mrs.Sporty Konzept entwickelt. Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit?

Kennengelernt haben ich und Valerie Stefanie Graf über unseren Partner Mark Mastrov bei 24 Hour Fitness - einer der weltweit größten Fitness-Ketten. Wir erzählten ihr von unserem Wunsch, ein spezielles Sportangebot für Frauen in Deutschland zu entwickeln und wie wir uns das Ganze vorstellen würden.

Von der Idee und dem Ziel, Sport zu einem natürlichen Teil im Leben von möglichst vielen Frauen zu machen, war sie sofort begeistert. Sie selbst weiß, wie sportliche Aktivität das Wohlbefinden steigern kann. So wurde Stefanie Graf Gesellschafterin und Mitinhaberin von Mrs.Sporty. Sie hat das Konzept mitbegründet und entscheidend beeinflusst, und sie ist sehr aktiv an dessen Weiterentwicklung beteiligt.

Für unsere Franchisepartner und Mitglieder gibt es natürlich kaum ein besseres Vorbild als Stefanie Graf. Sie hat all ihre Erfahrungen aus ihrer beeindruckenden Tennis-Karriere in die Mrs.Sporty-Philosophie eingebracht: Der Kern, worauf das Mrs.Sporty Konzept basiert, beruht auf der Vision von Stefanie Graf, möglichst viele Frauen für mehr Sport und gesunde Ernährung zu begeistern.

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Interview: Geschäftsführer Niclas Bönström

Was ist das Geheimnis Ihres Erfolges?

Unser Trainings- und Ernährungskonzept wurde in enger Zusammenarbeit mit Sport-, Ernährungs- und Managementexperten entwickelt. Das Geheimnis des Erfolgs liegt aber nicht nur ausschließlich in unserem sportlichen Konzept begründet, sondern vielmehr darin, wie dieses Konzept von unseren Partnern und Club-Mitgliedern täglich gelebt wird.

Alle stehen in engem Kontakt und Austausch zueinander. Hinweise und Anregungen werden von unseren Franchisepartnern und deren Mitgliedern direkt an uns weitergegeben. Durch dieses Miteinander haben wir die Möglichkeit, von den Erfahrungen unserer Franchisepartner zu lernen: Hierdurch sind wir in der Lage, unser Trainings- und Ernährungskonzept permanent weiterzuentwickeln und unser Franchisekonzept zu optimieren.

Aufgrund der Vorteile und Stärken dieser Transparenz ist Mrs.Sporty Marktführer in seinem Segment in Deutschland geworden. Durch die Möglichkeit, schon im ersten Monat der Selbständigkeit profitabel zu arbeiten, ist unser System innerhalb der Zielgruppe, der an Franchising Interessierten, äußerst gefragt.

Es gibt sehr viele Interessenten, die einen Mrs.Sporty Club eröffnen möchten. Was muss ein potentieller Franchisepartner mitbringen?

Grundvoraussetzung ist natürlich Spaß und Interesse am Thema: Das heißt an Sport und gesunder Ernährung! Auch ist bei dem Schritt in die Selbständigkeit immer Team- und Unternehmergeist gefragt. Ein Franchisepartner sollte aufgeschlossen sein, kommunikativ und engagiert. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Clubleitung ist die Fähigkeit, Frauen zu überzeugen, dass durch ein gezieltes Training das persönliche Wohlbefinden erhöht werden kann. Darüber hinaus sollte ein Franchisepartner viel Spaß daran haben gemeinsam mit seinen Mitgliedern deren Ziele abzustecken und die Frauen immer wieder zu motivieren.

Die Mrs.Sporty Akademie schult die Franchisepartner kontinuierlich in allen relevanten Bereichen, wie Sport- und Ernährungswissenschaften, Unternehmensführung und Marketing, um vorhandene Qualifikationen zu festigen und neues Wissen zu vermitteln.

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Interview: Geschäftsführer Niclas Bönström

Wo sehen Sie den Mehrwert für Ihre Franchisepartner?

Die hauseigenen Schulungen und Ausbildungen für angehende Clubmanager sind ein wichtiges „Tool“ bei der gründlichen Vorbereitung auf die Selbständigkeit. Darüber hinaus hat die Mrs.Sporty-Unternehmensführung Kontakte in alle Bereiche der Betriebsführung.

Zum Beispiel bestehen exzellente Verbindungen zu Banken, die mit den Jahren gewachsen sind. Von diesem Netzwerk können unsere Partner und vor allem die Newcomer profitieren. Wir können ihnen bewährte Vorgehensweisen auf dem Weg zu einem eigenen Club aufzeigen und helfen bei Finanzierungsfragen, indem wir z.B. konkrete Ansprechpartner vermitteln.

Der laufende Geschäftsbetrieb wird durch die permanente Entwicklung von Marketingkampagnen für die Clubs und die aktive Optimierung neuer Trainings- und Gesundheitsinhalte unterstützt. Durch modernste Kommunikationsmittel fördern wir den regelmäßigen Erfahrungsaustausch unserer Clubs mit der Systemzentrale und betreuen unsere Franchisepartner persönlich.

Das heißt, wir unterstützen unsere Franchisepartner auf Wunsch sehr eng in allen relevanten Bereichen - von den ersten Schritten der Existenzgründung bis zum Tagesgeschäft im laufenden Clubbetrieb. Bei mehr als 300 eröffneten Clubs ist der systematische Austausch unter den Franchisepartnern ein wichtiger Faktor für die Weiterentwicklung des Konzeptes. So, wie wir das Clubkonzept den Bedürfnissen unserer Mitglieder anpassen, so entwickeln wir das Mrs.Sporty Franchisekonzept mittels des permanenten Austausches mit den Partnern weiter.

Alle Erfolge werden dokumentiert, wodurch wir sicherstellen können, dass jeder Partner zu jeder Zeit Zugang zu aktuellen Ratschlägen und Hinweisen in Bezug auf das Training, die Ernährung sowie die Bereiche Verkauf, Marketing und Administration hat.

Franchising unter dem Dach von Mrs.Sporty ist ein fantastisches Modell: Hoch motivierte Einzelpersonen bilden ein starkes Team und der praktizierte, kontinuierliche Erfahrungsaustausch auf allen Ebenen ermöglicht es allen gleichermaßen, erfolgreich für sich selbst und für die Mrs.Sporty-Idee zu arbeiten.

Wo sehen Sie das Unternehmen in 5 Jahren?

In 5 Jahren wird Mrs.Sporty die Nummer 1 aller Sport- und Ernährungsclubs in den Gebieten sein, wo unsere Clubs angesiedelt sind. Schon jetzt ist unser Franchisekonzept mit 300 eröffneten Clubs eine starke Marke und ein erfolversprechender Partner. Bis zum Jahr 2013 planen wir in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Italien weit über 1.000 Clubs mit mehreren hunderttausend aktiven Mitgliedern zu eröffnen.

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Mrs.Sporty: Trainingskonzept

Trainieren bei Mrs.Sporty – wenig Aufwand, viel Effekt, jede Menge Spaß.

Sport ist kein Luxus. Lediglich drei mal 30 Minuten die Woche reichen aus, um Lebenslust und Wohlbefinden zu steigern.

Die Basis des Mrs.Sporty Trainingskonzepts bildet ein 30 minütiges Zirkeltraining, das eigens auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet ist. Zusammen mit dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das mit minimalem Zeitaufwand alle Hauptmuskelgruppen anspricht, sowie Ausdauer und Koordinationsvermögen trainiert. Ein weiterer Fokus wird auf die persönliche und individuelle Betreuung der Mitglieder gelegt.

Dass ein derart komprimiertes Sportprogramm effektiv ist, liegt in erster Linie an den hydraulischen Trainingsgeräten, bei denen sich der Widerstand automatisch der Kraft der jeweiligen Sportlerin anpasst. Hierdurch kann ein Mrs.Sporty Mitglied den individuellen Kraftaufwand selbst bestimmen. Diese individuelle Steuerung ist zum Einen sehr effektiv und zum Anderen besonders gelenkschonend.

Bei Mrs.Sporty können Frauen in angenehmer Atmosphäre Körperfett reduzieren, Muskeln aufbauen und ihre Haltung verbessern. Dabei kommt es weder auf das Alter an, noch auf die bisherige persönliche Fitness. Schon zwei bis drei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche wirken sich nachweislich positiv auf Figur und Gesundheit aus.

Das Trainingskonzept basiert auf dem Mrs.Sporty Zirkeltraining, das aus acht hydraulischen Geräten und acht Zwischenstationen besteht. Nach jeweils 30 Sekunden wechseln die Frauen von einem der Geräte zu einer speziellen Zwischenübung (z.B. Aerobic oder Stabilisation), die der aktiven Erholung dient oder nutzen die Zeit für eigene Trainingsziele. In einer halben Stunde werden auf diese Weise fünf Phasen durchlaufen: Aufwärmen, Kräftigungsübungen, Konditionstraining, Abkühlen und Dehnen.

Mit dieser ausgewogenen Kombination erreichen die Frauen eine harmonische Verbesserung der Fitnessfaktoren Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Regelmäßiges Mrs.Sporty Training wirkt sich nicht nur positiv auf die physische Gesundheit aus, es trägt auch wesentlich zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Die Gruppe von Gleichgesinnten und die persönliche Unterstützung durch die TrainerIn geben die nötige Motivation – damit der „innere Schweinehund“ erst gar keine Chance hat.

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Mrs.Sporty: Ernährungskonzept

Langfristig und gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt.

Um das Mrs.Sporty Zirkeltraining ideal zu ergänzen, wurde ein einzigartiges Ernährungsprogramm entwickelt. Frauen jeden Alters können damit einfach und ohne großen Aufwand Pfunde verlieren und ihr Wunschgewicht auf Dauer halten – ganz ohne gefürchteten Jojo-Effekt!

Bei dem Mrs.Sporty Ernährungsprogramm, das in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung e.V. entwickelt wurde, handelt es sich nicht um eine reine Diät, sondern um eine systematische langfristige Ernährungsumstellung. Auch nach der Gewichtsreduktion sorgt die Kombination aus ausgewogener Kost und Bewegung für einen gesunden Körper und ein sportlich-gesundes Aussehen.

Beim Mrs.Sporty Training wird die Muskelsubstanz aufgebaut und erhalten. Den dazu nötigen Eiweißbedarf deckt das Ernährungsprogramm, das je nach individueller Ausgangssituation eine entsprechend angepasste Kalorienzufuhr vorsieht.

Statt die Frauen mit Lebensmittelverboten zu frustrieren, arbeitet Mrs.Sporty mit praktischen Mengenvorgaben. Ständiges Kalorienzählen oder spezielle Produkte sind nicht nötig. Für eine erfolgreiche Abnahme bietet das Ernährungskonzept unterschiedliche Baukästen an, welche die persönliche Ernährungshistorie der Frauen berücksichtigen. Denn die Zusammensetzung des Anteils von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten der Ernährungspläne lässt sich individuell abstimmen. In Verbindung mit regelmäßigem Training sind so Abnahmen von ca. 0,5 -1 Kilo pro Woche möglich.

Das Ernährungsprogramm besteht aus drei Phasen: Reduktion, Stabilisierung und Erhaltung des Gewichts. So erreichen die Frauen nicht nur ihr persönliches Wunschgewicht, sondern auch ein tolles Körpergefühl.

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Mrs.Sporty: Franchisekonzept

Mit dem Erfolgskonzept zum eigenen Unternehmen.

Zusammen mit einem internationalen Beraterteam aus Fitness-, Management- und Franchiseexperten gründete Tennisstar Stefanie Graf 2005 die Frauen-Fitnesskette Mrs.Sporty.

Dass die Franchisepartner von Mrs.Sporty die erfolgreicherer Unternehmer sind, hat gute Gründe. Schließlich nutzen sie nicht nur ein erprobtes und geprüftes Geschäftsmodell, sondern profitieren auch von dem im Franchisekonzept enthaltenen Expertenwissen, der Einbindung in Club-Netzwerke und der Unterstützung durch das Franchisesystem. Das Gründermagazin starting up identifizierte Mrs.Sporty im Oktober 2008 zur Nr.1 der am schnellsten wachsenden Franchiseunternehmen. Ende 2008 ergab eine Studie des internationalen Sport-Dachverband IHRSA: Mrs.Sporty ist auf dem deutschen Markt die Nummer 1 aller Fitnessunternehmen.

Das System wird ständig weiterentwickelt und so den Bedingungen des Marktes angepasst. So bleibt es für Franchiseinteressenten und Mitglieder interessant und kann auf dem Markt immer wieder von neuem bestehen. Mrs.Sporty ist Mitglied im Deutschen Franchise-Verband (DFV e.V).

Franchisepartner bei Mrs.Sporty kann werden, wer Interesse an Sport, Ernährung und Gesundheit hat und wem die Arbeit mit Menschen Spaß macht. Die Mrs.Sporty Akademie schult die Partner in allen relevanten Bereichen, wie Sport- und Ernährungswissenschaften, Unternehmensführung und Marketing, um vorhandene Qualifikationen zu ergänzen und zu festigen.

Eine hohe Profitabilität durch niedrige Betriebskosten machen die Effizienz des Geschäftsmodells aus. Aufgrund der überschaubaren Clubgröße kann der Franchisepartner mit einem vergleichsweise niedrigen Investment einsteigen.

Mrs.Sporty Clubs finden sich in kleinen Einkaufsstraßen in Wohnort Nähe. Hierdurch ist das Training deutschlandweit leicht in den Alltag zu integrieren. Mit dieser dezentralen Grundidee schließt Mrs.Sporty die Lücke eines Sportangebotes in der Nachbarschaft. Die Clubs funktionieren in großen Städten ebenso erfolgreich wie in Orten mit wenigen tausend Einwohnern.

Investitionss. (inkl. Eintrittskapital/Geräte):	ab 55.000€/ 120.000 CHF
Notwendiges Eigenkapital:	mind. 10% der Investitionssumme
Franchise-Gebühr:	5,7% vom Umsatz
Werbefond:	2,3% vom Umsatz
Gewinnschwelle:	nach 1-3 Monaten möglich

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Mrs.Sporty: Fakten

Sport und Mrs.Sporty

Rund 59 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, jeder fünfte Deutsche ist fettüchtig. Tendenz steigend. Die Gewichtsprobleme bleiben nicht ohne gesundheitliche Folgen: Diabetes, Bluthochdruck, Abnutzungserscheinungen von Knie-, Hüftgelenken und der Wirbelsäule nehmen drastisch zu.

Wie statistisch nachgewiesen wurde, ist der Grund für diesen Trend Bewegungsmangel: Nur 13 Prozent der Erwachsenen erreichen das empfohlene Mindestmaß an Bewegung.

Die große Mehrheit der Bevölkerung (insbesondere Frauen) hat demzufolge immer noch kein passendes Sportangebot gefunden, obwohl die Risiken von Bewegungsmangel auf Körper und Geist hinlänglich bekannt sind.

Franchising und Mrs.Sporty

Laut einer Studie des Gallup-Instituts (Princeton, New Jersey) sind 92 Prozent aller Existenzgründungen auf Basis eines Franchisesystems erfolgreich. Beim Franchising stellt ein Unternehmen einem regionalen Partner die Nutzung seines Geschäftskonzepts zur Verfügung.

Der Franchisepartner ist damit selbstständiger Unternehmer unter einer starken Dachmarke.

Mrs.Sporty, Mitglied im Deutschen Franchise-Verband e. V., ist ein gutes Beispiel für ein erfolgreiches Franchisekonzept.

Durch ein engmaschiges Netz von Franchisepartnern agiert Mrs.Sporty flächendeckend in ganz Deutschland und expandiert seit Anfang 2008 nach Österreich und in die Schweiz. Ebenso wie die gesamte Sport- und Wellnessbranche wächst das Unternehmen rasant: Derzeit betreut Mrs.Sporty 300 Clubs und insgesamt über 450 Franchisepartner.

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Das sagt die Presse

Vital/ September 2008

„Selbst Fitnessmuffel werden durch das abwechslungsreiche Training und intensive Coaching motiviert. Alles wird fit – in Rekordzeit.“

brigitte.de/ Februar 2008

„Wer sich sonst nur schwer zum Training aufrufen kann, ist hier richtig. Die kurzen Trainingseinheiten und die intensive persönliche Betreuung motivieren. Einsteiger werden nicht überfordert, komplizierte Geräte-Einstellungen bleiben ihnen erspart.“

body LIFE/ Dezember 2007

„Insgesamt können die Fitnesszirkel als Konzept der Zukunft betrachtet werden...“

fit for fun/ September 2007

„Jeden Monat eröffnen fünf bis zehn neue Anlagen – damit ist Mrs. Sporty eine der erfolgreichsten Neugründungen auf dem umkämpften Fitness- und Gesundheitsmarkt gelungen.“

„Fazit: Das Zirkelkonzept ist ideal für alle, die rundum fitter werden möchten und dabei auch noch ein paar Fettpfunde verlieren wollen.“

Franchisestarter.de/ August 2007

„Der Frauensportclub Mrs.Sporty ist der sensationelle Aufsteiger der deutschen Franchise-Branche.“

Franchisedirekt.com/ Mai 2007

„Mrs.Sporty begeistert nicht nur mehrere Tausend Mitglieder, sondern bietet auch eine faszinierende Chance für den Aufbau einer erfolgreichen Existenz.“

Impulse/ Dezember 2006

„Nicht nur die Geschäftsidee, sondern auch die Einstiegsvoraussetzungen bei Mrs.Sporty bieten Existenzgründern gute Chancen: Die Kosten für Franchise-Nehmer sind überschaubar. Das System wird ständig optimiert. Kontinuierliche Schulungen sorgen für die unternehmerische Fitness der Partner.“

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de

Das sagen Franchisepartner und Mitglieder

Kirsten Cortez, Franchisepartnerin aus Saarlouis

„Die geringe Investitionssumme und die tolle Unterstützung von Mrs.Sporty haben mir ermöglicht, meine beruflichen Träume zu verwirklichen. Ich genieße das Aufgehobensein in einem angenehmen Franchisenetzwerk, das mir jederzeit Unterstützung, Motivation und Teamgefühl gibt.“

Stefanie Doll, Franchisepartnerin aus Hofheim

„Mit Mrs.Sporty ist es mir gelungen, Hobby und Beruf zu vereinen. Es ist wunderbar, etwas zur Gesundheit von Frauen jeden Alters beitragen zu können und ihnen gleichzeitig ein Stück mehr Lebensqualität, Freude und Selbstvertrauen zu vermitteln.“

Sabine Fröhlich, Franchisepartnerin aus Herten

„Ein Mrs.Sporty Club ist eine Goldmine! ...wenn das alle wüssten..!“

Sigrid Sinz, Mitglied aus den Raum München

„Das Fitnesskonzept von Mrs.Sporty fügt sich perfekt in meinen Alltag ein. Es macht Spaß, ist nicht sehr zeitaufwändig und zeigt trotzdem Erfolg. Die Atmosphäre ist freundlich und entspannt, man wird professionell beraten und fühlt sich sofort wohl. Das regelmäßige Training tut Körper und Seele gut“

Martina Enge, Mitglied aus Potsdam

„Durch Mrs.Sporty habe ich in bereits in drei Monaten 10 kg abgenommen, und komme endlich wieder mit Schwung die Treppe hoch. Ich bin froh, in „Mrs.Sporty“ endlich den richtigen Weg gefunden zu haben.“

Kontakt

Mrs.Sporty GmbH | Helmholtzstrasse 2-9 | 10587 Berlin | presse@mrssporty.de | www.mrssporty.de



Mrs. Sporty
Ihr persönlicher Sportclub