

*Mrs.Sporty des Jahres
2009*



Mrs.Sporty des Jahres

Mrs.Sporty hat gemeinsam mit Tennislegende Stefanie Graf die Wahl zur „Mrs. Sporty des Jahres“ ins Leben gerufen, damit Mrs.Sporty Mitglieder bewusst ihre persönlichen Erfolge feiern und einen ganzen Tag im Mittelpunkt stehen. Alle Frauen, die mit Hilfe des Mrs.Sporty Konzepts ein neues Lebensgefühl entdeckt haben, können zu Recht stolz auf das Erreichte sein. Denn die Mitglieder haben schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Trainings mehr Energie und Lebensfreude als je zuvor.

Mehrere hundert Mitglieder aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien bewarben sich mit ihrer ganz persönlichen Mrs.Sporty Erfolgsgeschichte zur Wahl der „Mrs.Sporty des Jahres“. Diese Erlebnisse verdeutlichen, wie viel Positives Bewegung und eine gesunde Ernährung einem Menschen geben kann. Deshalb zeigen einige ausgewählte Bewerberinnen auf einer Modenschau in Berlin, was in ihnen steckt und wie Mrs.Sporty ihr Leben verändert hat. Stylisten, Visagisten und Fotografen setzen die Frauen professionell in Szene, damit sie einen unvergesslichen Tag erleben.

Der Titel „Mrs.Sporty des Jahres“ wird dieses Jahr zum ersten Mal seit Gründung des Franchiseunternehmens verliehen und geht an Nicole Marschand aus dem Mrs.Sporty Club in Riegelsberg und Brunhilde Lichte aus dem Club in Hertzen.

Die beiden haben durch ihre offenen, sehr persönlichen Bewerbungen, ihre sympathische Art und natürlich durch ihre tolle Mrs.Sporty Erfolgsgeschichte überzeugt.

Stellvertretend für alle Frauen, die mit Mrs.Sporty gemeinsam an ihren Zielen arbeiten oder sie schon erreicht haben, nehmen Nicole und Brunhilde von Stefanie Graf persönlich ihren Preis in Empfang: Den Mrs.Sporty Award und ein persönliches Fotoshooting samt Berlin-Wochenende – Herzlichen Glückwunsch!

Das Trainings- und Ernährungskonzept

Wer mit wenig Aufwand viel erreichen will, der kann bei Mrs.Sporty in kurzer Zeit seine Ziele erreichen. Durch das einzigartige Zirkeltraining und die angenehme Atmosphäre in den Clubs werden Bewegung und gesunde Ernährung schnell zu einem natürlichen Teil des Lebens. Nur zwei- bis dreimal 30 Minuten pro Woche bringen schon nach kurzer Zeit mehr Energie und Wohlbefinden. Das Mrs.Sporty Trainings- und Ernährungskonzept stellt mit inzwischen über 75.000 begeisterten Frauen, die in mehr als 290 Clubs trainieren, eine große Bewegung dar.





UNSERE GEWINNERINNEN

Nicole Marschand

„Bei Mrs.Sporty kann man so sein wie man ist. Ich fühle mich durch die Ernährungsumstellung und das Training wieder fit und super wohl in meiner Haut!“



Nicole Marschand vorher

Meine Mrs.Sporty Erfolgsgeschichte

Nicole Marschand, Mrs.Sporty Riegelsberg, 28 Jahre alt

Nach der Schulzeit habe ich eigentlich so gut wie gar keinen Sport mehr getrieben. Als vor sechs Jahren dann unsere Tochter geboren wurde, war noch weniger Zeit dafür da. Das Gewicht war mit der Schwangerschaft gekommen und ging einfach nicht mehr weg. Ich hatte auch keine Motivation, daran zu arbeiten, weil ich dachte, dass ich die vielen Kilos sowie so nie mehr runter bekommen würde. Mit mehr als 20 kg Übergewicht hat man ganz schön zu tragen. Die Treppen hoch schaffte ich nur mit Mühe, kam völlig außer Atem im zweiten Stock an und hatte Probleme mit dem Puls.

Dann kam der Urlaub in Frankreich: Die Bilder im Bikini waren der Horror und ich wusste, dass ich etwas tun muss. Ich dachte, jetzt muss ich mich furchtbar quälen um die Pfunde los zu werden. Glücklicherweise hat zu der Zeit der Mrs.Sporty Club in Riegelsberg gerade eröffnet. Also fasste ich den Mut und bin einfach hingegangen. Das war die beste Entscheidung meines Lebens! Denn statt anstrengender Strapazen erwartete mich ein Training, das Spaß macht, und ein Ernährungskonzept, das ohne umständliches Kalorienzählen funktioniert. Die Erfolge waren schnell zu sehen. Ich verlor an Gewicht und fühlte mich plötzlich so fit wie noch nie. Jetzt kann ich endlich schöne Kleider und knackige Jeans tragen!

Mein Mann findet mich wieder richtig attraktiv und sagt das auch. Dass sich mein Leben in so kurzer Zeit so positiv verändern kann, hätte ich nicht gedacht. Auf jeden Fall habe ich diese Veränderung Mrs.Sporty zu verdanken!

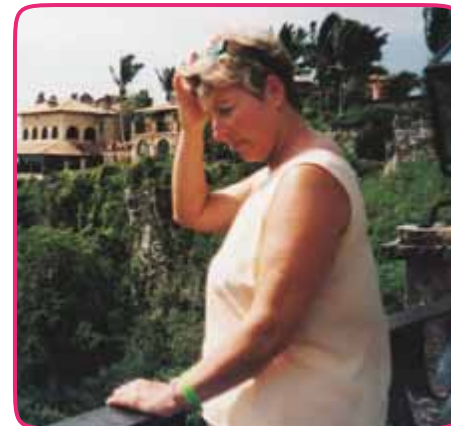
Eure Nicole



UNSERE GEWINNERINNEN

Brunhilde Lichte

„Ich bin gesund, habe mein Gewicht um 23 kg auf 62 kg reduziert und kaum noch Rückenschmerzen. Ich bin wieder glücklich und habe im April 2006 noch mal geheiratet!“



Brunhild Lichte vorher

Meine Mrs.Sporty Erfolgsgeschichte

Brunhilde Lichte, Mrs.Sporty Herten, 58 Jahre alt

Mrs.Sporty hat mein Leben verändert, denn ich bin dank Mrs.Sporty wieder glücklich und habe sogar noch mal geheiratet! Dabei sah es 2004 gar nicht so aus, als würde mein Leben wieder so lebenswert werden. Damals bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Die Operation hatte ich gut überstanden und ich beschloss, nicht aufzugeben. Die Chemotherapie schwächte mich dennoch sehr und mein Körper veränderte sich Monat für Monat. Durch die starken Medikamente nahm ich an Gewicht zu und durch die Chemo fielen mir die Haare aus. Ich traute mich kaum noch vor den Spiegel und habe aus der Zeit auch kaum Fotos, denn so wollte ich nicht auf Bildern festgehalten werden!

In dieser schweren Zeit lernte ich Mrs. Sporty durch eine Freundin kennen und nach der ersten Reha-Kur schaute ich mir das Training selbst an. Die Trainerin hörte sich meinen Fall genau an und wir machten gemeinsam meine ersten neuen Fitness-Gehversuche. Alles ging sehr langsam, die Kraft und Ausdauer, die ich vor der Krankheit hatte, waren natürlich weg. Doch bei Mrs.Sporty drängt einen niemand und ich kam langsam wieder mit mir selbst ins Reine und vor allem: Das Training machte richtig Spaß! Und auch meine Rückenschmerzen verschwanden.

Die schwere Zeit nach der Krebsdiagnose habe ich hinter mir gelassen. Ich bin wieder gesund! Inzwischen habe ich 23 kg abgenommen und habe jede Menge Energie. Ich bin wieder ich selbst und habe mit dem neuen Mann an meiner Seite noch viel vor! Ich glaube nicht, dass ich das ohne Mrs.Sporty geschafft hätte.

Danke, Mrs.Sporty!

Deine Bruni



Wir haben alle unsere individuellen Ziele mit Mrs.Sporty erreicht.



Das sagen Mitglieder über Mrs.Sporty



*Petra Bölter,
Mrs.Sporty Köln-Rondorf
39 Jahre alt*

„So langsam passt mein Äußeres wieder zu meinem Inneren und ich zähle weiterhin auf die Unterstützung vom Mrs.Sporty Team.“



*Melanie Fiedler,
Mrs.Sporty Berlin-Karow
28 Jahre alt*

„Ich fühle mich einfach freier, ich gehe gerne wieder unter Leute und nehme aktiver am Leben teil. Das Ernährungskonzept bietet mir viel Kreativität und ich habe Spaß am Kochen.“



*Regina Eberle,
Mrs.Sporty Radolfzell
44 Jahre alt*

„Mein gesamtes Wohlbefinden hat sich enorm gesteigert und ich fühle mich viel vitaler und jünger als vor einem Jahr. Das Training gehört für mich zum Leben wie mein täglich Brot.“



*Sylvia Meidinger,
Mrs.Sporty Dallgow
48 Jahre alt*

„Ich passe wieder in meine Sachen vor der Herz OP und fühle mich dynamischer, attraktiver und selbstbewusster. Ich habe durch Mrs.Sporty wieder eine positive Lebenseinstellung gefunden.“



*Katharina Pschibul,
Mrs.Sporty Ravensburg
28 Jahre alt*

„Ich habe total viel Energie und kann mir gar nicht vorstellen, wie mein Leben mit ca. 155 kg war. Der Sport ist ein wichtiger Punkt in meinem Leben geworden.“



*Yvonne Dumanoglu,
Mrs.Sporty Bocholt
27 Jahre alt*

„Ich habe mich durch Mrs.Sporty körperlich und seelisch verändert. Ich bin freundlicher und ausgeglichener geworden.“

Das sagen Mitglieder über Mrs.Sporty



Jana Jassnowski,
Mrs.Sporty Radolfzell
39 Jahre alt

„Erst durch Mrs.Sporty habe ich auch die Freude und den Spaß am Sport entdeckt. Jetzt ist auch das regelmäßige Training Teil meiner Freizeit.“



Ursula Merten,
Mrs.Sporty Saarlouis
46 Jahre alt

„Heute wiege ich 73 kg, trage Kleidergröße 40-42 und viele bewundern mich und das, was ich aus mir gemacht habe. Einfach toll, dass es Mrs.Sporty und das Team in Saarlouis gibt! Vielen Dank!“



Christine Wink,
Mrs.Sporty Wiesbaden-Schierstein
69 Jahre alt

„Ich fühle mich heute gesundheitlich besser als vor 20 Jahren. Ich würde mich freuen, wenn Frauen in meinem Alter die Angebote bei Mrs. Sporty nutzen.“



Daniela Mansion-Fisch,
Mrs.Sporty Saarlouis
40 Jahre alt

„Vorher hatte ich hohen Blutdruck und Herzrhythmusstörungen, die auch mit Beta-Blockern behandelt werden mussten. Diese Tablette brauche ich nicht mehr, Herz und Blutdruck sind völlig in Ordnung. Gleichzeitig fühle ich mich fit und gesund und bin viel selbstbewusster geworden!“



Ella Pittlik,
Mrs.Sporty Berlin-Friedrichsfelde
23 Jahre alt

„Ich bin stolz auf mich und empfehle jedem, Sport zu machen. Seitdem habe ich mehr Selbstvertrauen und fühle mich super. Dank Mrs.Sporty ist das möglich.“



Jasmin Petersen,
Mrs.Sporty Neu-Wulmstorf
34 Jahre alt

„Ich habe viel mehr Spaß an allen Dingen, kann wieder mit meinen Kindern mithalten. Das ist alles ein Gewinn von sooo viel Lebensqualität, das macht mich sehr glücklich.“

Das Mrs.Sporty Konzept

Das Training

Training bei Mrs.Sporty bedeutet: sich wohl fühlen, Lebenslust gewinnen und Kraft sammeln, die Figur verbessern und innere Ausgeglichenheit finden. Das Konzept begeistert Frauen jeden Alters; ganz gleich, wie es um ihre bisherige persönliche Fitness bestellt ist. Die Erfolgsformel basiert auf dem wirksamen Zirkeltraining, bei dem sich einfache, aber hocheffektive Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen abwechseln. Gerade für Frauen, die bisher wenig oder keinen Sport getrieben haben, eignet sich das Training an den hydraulischen Geräten hervorragend. Eine Trainerin bespricht vorab mit den Frauen ihre individuellen Ziele und steht während des Trainings mit Tipps und Rat zur Seite. Besonders angenehm ist, dass der jeweilige Kraftaufwand an den Geräten zu jeder Zeit selbst bestimmt werden kann. Diese Methode ist besonders sanft und gelenkschonend, wodurch z.B. ein Muskelkater zum Trainingsanfang gar nicht erst entstehen kann.

Ganz wichtig ist dabei die Atmosphäre in den Clubs: „Auch untrainierte Frauen, die endlich ihre Figur in den Griff bekommen möchten, fühlen sich bei uns von Anfang an wie zuhause“, sagt Julia Scheffler, Clubmanagerin aus Münster. Bei Mrs. Sporty hat man erkannt, dass Sport Spaß machen soll und daher steht das gemeinsame Erleben beim Zirkeltraining im Mittelpunkt.

Die Ernährung

Mrs.Sporty bietet seinen Mitgliedern eine sanfte und langfristige Ernährungsumstellung, die dauerhafte Resultate ohne Jojo-Effekt ermöglicht. Das Mrs.Sporty Trainings- und Ernährungskonzept ist deshalb so effektiv, weil es beides bietet: zum bewährten Zirkeltraining wird ein gesundes, leckeres und ausgewogenes Ernährungskonzept angeboten, das ein dauerhaftes Wunschgewicht möglich macht.

Durch das regelmäßige Training verbrennt der Körper mehr Kalorien – durch den individuellen und übersichtlichen Ernährungsplan werden ganz bewusst nur so viele Kalorien aufgenommen, wie benötigt werden, um das Zielgewicht zu erreichen. Auf seine kleinen Sünden muss jedoch niemand verzichten – selbst Schokolade, Fastfood und Sekt sind im Bausteinplan zur Ernährungszusammenstellung vorhanden. Und wer schon eine Reihe erfolgloser Diäten hinter sich hat, der wird noch behutsamer an die Umstellung herangeführt. Eine Vorgehensweise, die mit führenden Ernährungswissenschaftlern des Instituts für Prävention und Nachsorge in Köln abgestimmt ist und sich in den vergangenen Jahren bestens bewährt hat.

Weitere Informationen zum Trainings- und Ernährungskonzept gibt es auf der Website von Mrs.Sporty und natürlich in Ihrem persönlichen Mrs.Sporty Club.

Impressum:

*Mrs.Sporty GmbH
Helmholtzstraße 2-9
GSG Hof/Haus 3
10587 Berlin, Germany*

www.mrssporty.com