

Das Trainings- und Ernährungskonzept von Mrs.Sporty.

Unser Konzept überzeugt Frauen jeden Alters. Lebenslust gewinnen und neue Energien sammeln, die Figur verbessern und Spaß an Bewegung verspüren. Die Erfolgsformel basiert auf dem wirksamen Zirkeltraining 2-3-mal die Woche – auf Wunsch in Kombination mit einem alltagstauglichen Ernährungsprogramm. Das Besondere: Eine Trainerin steht motivierend mit Tipps und Rat zur Seite, damit individuelle Ziele unkompliziert erreicht werden können.

Tun Sie etwas für sich!

Alles über gesunde Ernährung.

Ernährungsinformation
16. Jänner 2010
14 bis 17 Uhr

Neue Öffnungszeiten ab 11. Jänner 2010:

Montag	9 – 12 Uhr	u.	14 – 19 Uhr
Dienstag	9 – 12 Uhr	u.	16 – 20 Uhr
Mittwoch	9 – 12 Uhr	u.	14 – 19 Uhr
Donnerstag	9 – 12 Uhr	u.	16 – 20 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr	u.	16 – 19 Uhr
Samstag	9 – 13 Uhr		

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Der persönliche Sportclub in Ihrer Nähe:

Mrs.Sporty
... hier sind Sie richtig:



Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Mrs.Sporty Altmannsdorf/Kabelwerk
Helene-Potetz-Weg 3/1/Lokal 2, 1120 Wien
Tel. u. Fax: (01) 802-76-76
Mail: club 319@club.mrssporty.at

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Starten Sie jetzt:

Gratis Ernährungsinformation!



Mein Rezept für eine gute Figur:
gesunde Ernährung und Sport.

Regina Eberle (Mitglied Club Radolfzell seit Oktober 2007)



So starten Sie bei Mrs.Sporty:

1. Individuelle Bedürfnisse erkennen

Eine Trainerin bespricht mit Ihnen Ihre individuellen Ziele und Wünsche. Ihr aktuelles Wohlbefinden und Ihre gesundheitliche Vorgeschichte stehen dabei im Vordergrund. Auf dieser Basis entsteht Ihr ganz persönlicher Trainingsplan.

2. Persönliche Betreuung

Das Training wird von einer Trainerin begleitet, die auf Ihre Ziele eingeht, Sie motiviert, korrigiert und unterstützt.

3. Spaß an Aktivität

2-3-mal 30 Minuten pro Woche effektives Training bei Mrs.Sporty unter Frauen bringt schnell langandauernde Erfolge und macht richtig Spaß.

4. Erfolge feiern

Nach 4 bis 6 Wochen zeigt Ihnen eine Trainerin Ihre Trainingserfolge (anhand verschiedener Parameter) und stimmt gemeinsam mit Ihnen neue Teilziele ab. Das persönliche Gespräch motiviert und macht Lust auf mehr.

Die erfolgreichen Zwei: gesunde Ernährung und Sport.

Ein ganzheitliches Konzept: Unseren Mitgliedern ist es wichtig, ihr Wohlfühlgewicht nicht nur zu erreichen, sondern es auch langfristig zu halten. Und das bedeutet nicht ewiges Diäten. Gesunde Essgewohnheiten, Bewegung und gegenseitige Unterstützung bringen Sie an Ihr persönliches Ziel. Als Motivationsexperten sind wir Ihre Wegbegleiter. Die Zutaten sind:

- Aufklärung und Motivation durch regelmäßige persönliche Beratung
- Individuelle, langfristige und typgerechte Ernährungsumstellung
- Tipps und Tricks zu einer ausgewogenen, bedarfsgerichteten und abwechslungsreichen Kost



Alles über
gesunde Ernährung.

Ernährungsinformation
16. Jänner 2010
14 bis 17 Uhr

Mein gesamtes Wohlbefinden hat sich enorm gesteigert und ich fühle mich viel vitaler und jünger als noch vor einem Jahr.

Regina Eberle (Mitglied Club Radolfzell seit Oktober 2007)



Gesundheitsexperte Elmar Trunz-Carlisi

Institut für Prävention
und Nachsorge (IPN), Köln

Gesunde Verhältnisse herstellen

Ein Großteil unserer Zivilisationserkrankungen beruht auf einer ungesunden, nicht angepassten Ernährung sowie Bewegungsmangel. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit gezieltem Training ist der optimale Weg, diesen Problemen effektiv entgegenzuwirken bzw. sie erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Besonders wichtig ist, dass Ernährung und Training konsequent aufeinander abgestimmt sind. Ansonsten kommt es zum bekannten Effekt, wie er sich bei Diäten ohne Bewegungsprogramme einstellt: dem Jo-Jo-Effekt. Warum? Weil bei Diäten ohne Sport nicht nur Fett, sondern auch Muskeln abgebaut werden.

Merkmale einer effektiven Ernährungsstrategie

- Der richtige Nährstoff-Mix versorgt Ihren Körper.
- Ausreichend Energieträger stehen Ihnen zur Verfügung, damit Sie im Alltag und beim Training leistungsfähig und leistungsbereit sind.
- Kontrolle des Körpergewichts durch Abbau von Fettgewebe und Erhalt der Muskelsubstanz.

Effekte

- Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden verbessern sich nachhaltig.